



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Propuesta de elaboración de marinados para pescados y mariscos a base de frutos cítricos como: maracuyá, piña, kiwi y taxo en combinación con hierbas aromáticas

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de

Licenciado en Gastronomía y servicio de

alimentos y bebidas

Autoras:

María José Contreras Astudillo

CI: 0104364559

Margarita Isabel Cornejo Peralta

CI: 0107255432

Tutor:

David Fernando Quintero Maldonado

CI: 0103958922

Cuenca, Ecuador

18/07/2019



Resumen:

El siguiente proyecto de intervención propone generar una forma diferente e innovadora en el proceso de elaboración de marinados para pescados o mariscos, con una base de frutos cítricos y hierbas aromáticas.

En el Ecuador el uso de marinados para aromatizar o sazonar pescados o mariscos son simples y contienen casi siempre ingredientes básicos como aceite, limón, vinagre y especias, la idea de incrementar nuevos ingredientes, nace a partir de querer experimentar con sabores nuevos y combinaciones poco comunes que traerán al paladar de los degustadores nuevas sensaciones.

Este proyecto se fundamentó principalmente en la recopilación de información bibliográfica y el método de observación, para poder identificar los diferentes tipos de pescados y mariscos que se consumen en el Ecuador; se recopiló información a través de encuestas y grupos focales, con la cual se pudo observar que las personas están dispuestas a probar nuevas combinaciones de marinados que tienen como ingredientes principales frutos cítricos y hierbas aromáticas para sazonar de forma diferente pescados y mariscos, con la curiosidad de conocer estas nuevas mezclas y poder demostrar que con otros ingredientes también se obtienen buenos sabores, generando de esta manera nuevas sensaciones en boca de todos los consumidores. Finalmente se evaluaron las características, tanto organolépticas como el montaje de platos, y su aceptación dentro de los objetivos planteados.

Palabras Clave: Marinados, Hierbas aromáticas, Frutas cítricas, Pescados, Mariscos, Innovación.



Abstract:

University of Cuenca



Abstract

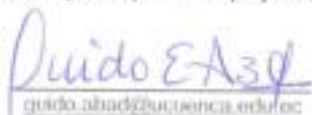
This intervention project seeks to generate a different and innovative way in the elaboration process for marinated fish or shellfish, with a base of citrus fruits and aromatic herbs.

In Ecuador, the use of marinades for flavoring or seasoning fish or shellfish are simple and contain almost always basic ingredients like oil, lemon, vinegar and spices; the idea of adding new ingredients, is born from the desire to experiment with new flavors and combinations that will bring new sensations to the tasters' palate.

This project was based mainly on the collection of bibliographic information and the observation method, as to identify the different types of fish and seafood that are consumed in Ecuador; information was gathered through surveys and focus groups, with which it could be observed that people are willing to try new combinations of marinades containing as main ingredients citrus fruits and herbs for seasoning fish and seafood differently, with the curiosity to know these new blends and be able to demonstrate that with other ingredients are also obtained good flavors, generating new sensations in the mouth of all consumers. Finally, we evaluated organoleptic characteristics, the mounting of dishes, and its acceptance within the objectives.

Certificado de precisión FCH-TR-017

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.


guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Rios de Cuenca, 14 de mayo de 2019

cc. Archivo

Elaborado por: GEAV

 03-06-19 1:00

Recibido por nombre, firma, fecha y hora

Isabel Cornejo 03-06-19 1:00

Maria Jose Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta



Índice del Trabajo

1.1 Marinado	18
1.1.2 Métodos para realizar marinados	18
1.1.3 Importancia de los marinados	19
1.1.4 Elaboración de marinados	19
1.1.5 La seguridad alimentaria para realizar marinados	20
1.1.6 Tipos de Marinados	20
1.2 Pescados	21
1.2.1 Pescado de carne Blanca	21
1.2.2 Pescado de carne azul.....	21
1.2.4 Tipos de pescados de Carne Blanca	25
1.3 Mariscos.....	29
1.3.1 Los Mariscos más Consumidos en el Ecuador	29
1.4 Conservación de pescados y mariscos.....	33
1.4.1 Características de la frescura de los pescados.....	33
1.4.2 Características de la frescura de los mariscos.....	34
1.5 Hierbas aromáticas y especias	35
1.5.1 Características de las principales especies y hierbas	36
1.5.2 Las hierbas aromáticas dentro de la cocina.....	39
1.5.3 Albahaca	39
1.5.4 Tomillo	40
1.5.5 Menta	40
1.5.6 Tipo.....	41
1.5.7 Hierba buena	41
1.6.1 La maracuyá	42
1.6.2 El kiwi.....	44
1.6.3 La piña	45
1.6.4 El taxo	46
2.1 Cocina de Autor	47
2.1.2 Importancia de la cocina de autor	47
2.2 Técnicas de cocción recomendadas para pescados y mariscos	48
2.2.1 Cocción al vapor	49
2.2.2 Cocinados al vacío.....	49
2.2.3 Asado al horno.....	49
2.2.4 Asado a la plancha	49
2.2.5 Asado a la brasa o parrilla	49
2.2.6 Gran fritura.....	50
2.2.7 Braseados.....	50
2.3 Elaboración de los marinados.....	50
2.4 Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta virtual y el grupo focal ...	55
2.4.1 Encuestas	55
2.4.2 Grupo Focal	62
3.1 Elaboración de fichas técnicas de marinados con frutos cítricos y hierbas aromáticas	74
3.1.1 Marinada de maracuyá y albahaca	75



3.1.10 Marinada de kiwi y tomillo	93
3.1.11 Mariscos al horno, mantequilla de pistacho y nuez y vegetales salteados	95
3.1.12 Trucha salmonada, en marinada de piña y albaca acompañado de un puré de zanahoria blanca	98
3.1.13 Ceviche blanco de camarón, calamar y corvina, en marinada de kiwi y hierba buena, acompañado de chips de verde, camote y yuca	101
3.1.14 Locro de papa con camarón en marinada de maracuyá y hierba buena, con gotas de aguacate y crocante de queso parmesano.....	104
3.1.15 Brocheta de calamar y langostinos al horno en marinada de kiwi y tomillo acompañados de dedos de yuca	107
3.1.16 Ceviche de concha en marinada de maracuyá y tomillo acompañado de crocante de verde y arroz blanco	110
3.1.17 Langostinos a la parrilla con torta de plátano y sal prieta	113
3.1.18 Arroz a la marinera	116
3.1.19 Trucha frita acompañada de crema de cebolla y emulsión de perejil	119
3.1.2 Marinada de maracuyá y hierba buena.....	77
3.1.20 Camarones al panco en cama de acelga baby y salsa de tomate de árbol	122
3.1.21 Mejillones en su jugo con aire de limón y emulsión de miel y mostaza	125
3.1.22 Almejas y calamar al grill acompañado de puré de papas	128
3.1.23 Ceviche caliente de camarón.....	130
3.1.24 Filete de pescado en salsa agridulce y quinotto negro	132
3.1.25 Michelada marinera.....	135
3.1.26 Trucha al vapor con maduro y salsa de tamarindo	137
3.1.27 Filete de pescado y vegetales al horno.....	140
3.1.3 Marinada de maracuyá y tomillo.....	79
3.1.4 Marinada de taxo y menta.....	81
3.1.5 Marinada de taxo y tipo	83
3.1.6 Marinada de piña y menta.....	85
3.1.7 Marinada de piña y albahaca	87
3.1.8 Marinada de piña y tipo	89
3.1.9 Marinada de kiwi y hierba buena	91
3.2 Análisis de las encuestas.....	57
3.3 Análisis del Grupo Focal	64
3.3.1 Análisis de la encuesta del grupo focal	64
3.4 Validación de recetas.....	143
Anexos	151
Aplicación de técnicas de cocina innovadora a pescados y mariscos, marinados con frutos cítricos y hierbas aromáticas	74
Bibliografía	149
Capítulo I.....	18
Capítulo II.....	47
Capítulo III.....	74
Conclusiones	147
Generalidades: marinados, pescados y mariscos del Ecuador.....	18
Hierbas Aromáticas	36
Métodos de Cocción para pescados y mariscos	47
Recomendaciones	148

Índice de tablas

Figura N° 1 Salmón.....	20
Figura N° 2 Caballa.....	20
Figura N° 3 Arenque	20
Figura N° 4 Atún	21
Figura N° 5 Sardina	21
Figura N° 6 Salmonete.....	21
Figura N° 7 Anchoa.....	22
Figura N° 8 Camotillo.....	22
Figura N° 9 Salmón.....	23
Figura N° 10 La dorada.....	23
Figura N° 11 Fletan.....	24
Figura N° 12 Lenguado	24
Figura N° 13 Mero.....	24
Figura N° 14 Pescadilla	25
Figura N° 15 Rape	25
Figura N° 16 Rodaballo.....	25
Figura N° 17 Corvina	26
Figura N° 18 Tilapia	26
Figura N° 19 Tilapia	26
Figura N° 20 Mejillones.....	27
Figura N° 21 Camarón	28
Figura N° 22 Conchas.....	28
Figura N° 23 Cangrejo	28
Figura N° 24 Jaibas	29
Figura N° 25 Langostinos	29
Figura N° 26 Calamar	29
Figura N° 27 Pulpo.....	29
Figura N° 28 Almeja.....	30
Figura N° 29 Langosta	30
Figura N° 30 Maracuyá	41
Figura N° 31 Kiwi	42
Figura N° 32 Piña.....	43
Figura N° 33 Taxo.....	44
Figura N° 34 Técnicas de cocción	46
Figura N° 35 Degustación	142
Figura N° 36 Degustación del jurado	142



Índice de gráficos

Gráfico No. 1 Marinados	61
Gráfico No. 2 Sexo.....	55
Gráfico No. 3 Edad	56
Gráfico No. 4 Consumo de pescados o mariscos	56
Gráfico No. 5 Frecuencia de consumo de pescado	57
Gráfico No. 6 Termino marinado.....	58
Gráfico No. 7 Tipo de ingrediente para condimentar mariscos	58
Gráfico No. 8 Preferencia de marinados a base de frutas cítricas y hierbas aromáticas.....	59
Gráfico No. 9 Qué marinado le gustaría probar	60
Gráfico No. 10 Combinación maracuyá - albahaca - calamar.....	62
Gráfico No. 11 Combinación maracuyá - hierba buena - camarón	63
Gráfico No. 12 Combinación maracuyá - tomillo - concha	63
Gráfico No. 13 Combinación piña - menta - corvina	64
Gráfico No. 14 Combinación piña - albahaca - trucha	65
Gráfico No. 15 Combinación piña - tipo - camarón	66
Gráfico No. 16 Combinación kiwi - hierba buena - calamar	67
Gráfico No. 17 Combinación kiwi - tomillo - pescado.....	68
Gráfico No. 18 Combinación taxo - menta - camarón	69
Gráfico No. 19 Combinación taxo - tipo - trucha	70
Gráfico No. 20 Degustación grupo focal	71
Gráfico No. 21 Degustación	71
Gráfico No. 22 Resultados de la degustación	141

Índice de Tablas

Tabla N° 1 Pescados de carne azul.....	20
Tabla N° 2 Tipos de pescados de carne blanca.....	23
Tabla N° 3 Los mariscos más consumidos en el Ecuador	27
Tabla N° 4 Características de la frescura de los pescados.....	31
Tabla N° 5 Características de la frescura de los mariscos.....	32
Tabla N° 6 Características de las principales especies y hierbas	34
Tabla N° 7 Combinación de maracuyá con hierbas aromáticas	49
Tabla N° 8 Combinación de taxo con hierbas aromáticas	50
Tabla N° 9 Combinación de piña con hierbas aromáticas	51
Tabla N° 10 Combinación de kiwi con hierbas aromáticas	52
Tabla N° 11 Validación de las recetas	141



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, María José Contreras Astudillo, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMÁTICAS", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 18 Julio del 2019

María José Contreras Astudillo

C.I: 0104364559



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, María José Contreras Astudillo, autora del trabajo de titulación “PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMÁTICAS”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 18 Julio del 2019

María José Contreras Astudillo

C.I: 0104364559



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Yo, Margarita Isabel Cornejo Peralta, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMÁTICAS", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 18 Julio del 2019

Margarita Isabel Cornejo Peralta

C.I: 0107255432



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Margarita Isabel Cornejo Peralta, autora del trabajo de titulación "PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMÁTICAS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 18 Julio del 2019

Margarita Isabel Cornejo Peralta

C.I: 0107255432



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar agradezco a Dios por darme la fuerza y permitirme culminar esta etapa de estudios universitarios.

Agradezco a la Universidad de Cuenca por haberme brindado en todo el trayecto de mi carrera estudiantil las armas necesarias para poder desenvolverme en el día a día, de manera especial agradezco a todo el personal administrativo por la ayuda brindada en el momento de hacer diferentes tipos de trámites, al personal docente por brindarme sus conocimientos y ayudarme a resolver distintas inquietudes en el transcurso de la carrera y al personal de limpieza por mantener limpia el área en donde nos desarrollamos como estudiantes diariamente.

Al Mgts. Augusto Tosi por ser uno de los pilares más importantes en el transcurso de esta carrera, por no solo ser un excelente profesor sino por ser un gran amigo, por compartir sus conocimientos sin esperar nada a cambio, por toda la paciencia brindada y por todos sus consejos sabios.

A mi compañera de tesis Isabel Cornejo por todas sus ideas y colaboración para la culminación de este proyecto.

Y por último y no menos importante a mi director de tesis David Quintero por ser el encargado de que esto sea posible por sus horas de compromiso, sus recomendaciones y consejos gracias por ayudarnos a cumplir esta meta.



AGRADECIMIENTOS

Agradezco infinitamente a Dios por haberme dado todas las oportunidades y capacidades para lograr culminar mi carrera.

Gracias a todos mis profesores de la carrera de Gastronomía, quienes supieron inculcarme y educarme de la mejor manera y aparte de haberme dejado grandes enseñanzas culinarias, me enseñaron valores y lecciones de vida que tendré siempre como ejemplo.

Un agradecimiento muy especial a mi profesor y Tutor de Tesis Mgst. David Quintero Maldonado, quien me enseñó a expandir mi mente dentro del mundo gastronómico, aparte supo inculcarme responsabilidad, respeto, humildad, puntualidad y siempre estuvo muy pendiente de todo lo que realizábamos en este proyecto, gracias a sus conocimientos y dedicación se pudo obtener resultados muy satisfactorios en nuestro proyecto de titulación.

Gracias a mi profesora Mgst. Marlene Jaramillo, quien siempre estaba presta a brindarme su ayuda y apoyo incondicional y supo aconsejarme y guiarme para sacar adelante varios eventos que se realizaron dentro de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad.

A mi mamá y a mi abuelita, ya que gracias a ellas tuve el motor y fuerzas para poder seguir adelante cada día, gracias a su apoyo incondicional y a su esperanza en mí.



Dedicatoria

Dedico este trabajo a las personas más importantes de mi vida a mis padres Teodoro Contreras y Ximena Astudillo por haber sido uno de los pilares fundamentales para lograr esta meta, gracias a su apoyo incondicional, a su paciencia infinita puedo decir hoy, que estoy un paso más cerca de cumplir una meta más, gracias papi gracias mami por inculcarme buenos valores y por no dejar que me dé por vencida, por corregir mis errores y festejar junto a mi cada uno de mis triunfos, gracias por no dejar de creer en mí y en mis capacidades, solo puedo decir que les amo infinitamente.

A mis hermanas Salome y Paula que han sido las más críticas al momento de probar y juzgar el sabor de una preparación, gracias por darme la fuerza y el aliento cuando más lo necesitaba, por no dejarme sola en ningún momento y sobre todo gracias por probar todos mis experimentos dentro de la cocina.

A Sonia Astudillo, mi segunda madre la misma que me ha aconsejado y me ha motivado para no dejarme vencer en lo largo de este trayecto universitario.

A mi Abuelita Luz María Calle por ser ella quien con su deliciosa comida y su forma de enseñarme desde niña hizo que amara la cocina.

A mis compañeros con los que tuve la oportunidad de convivir dentro de las aulas y de las cocinas, a mis amigos que siempre estuvieron ahí para darme una mano, un consejo, para matarme de iras y de risas Dennis Alvarado, Verónica Valladares, Roberth Alba, Majo Campoverde, Santiago Ñauta, para esos amigos con los que sé que voy a poder contar siempre.



Dedicatoria

A la persona más importante en mi vida, mi mamá Sandra Cornejo, quien nunca dejó de creer en mí y ha estado día a día esforzándose para darme lo mejor y sobretodo darme su amor incondicional, que eso fue mi impulso para estar de pie cada día.

A mi abuelita Isabel Peralta, quien fue la inspiración para seguir esta hermosa carrera y quien estuvo dándome ánimos y fuerzas en momentos de declive.

A personas especiales en mi vida, María, Daniela, Fabián, Janeth, quienes siempre confiaron en mí y estuvieron apoyándome desde el primer hasta el último día de la carrera, gracias a su amor y sus consejos, pude cumplir una de mis más grandes metas de vida.

A mis grandes amigos del alma, Verónica, Jenny, Bryan, Marisol, Valeria, María José Campoverde, Edison Sigua, María José Contreras, Xavier Arpi, quienes estuvieron siempre conmigo, en las buenas y malas, sacando lo mejor de mí, y dándome las mejores experiencias y alegrías.



Capítulo I

Generalidades: marinados, pescados y mariscos del Ecuador

1.1 Marinado

El marinado es un método que se viene practicando desde varios años atrás, para lograr dar diferentes tipos de sabores a distintos géneros cárnicos. La palabra marinado hace referencia a la introducción de un medio acuoso, a cualquier tipo de carne, esta preparación puede tener diferentes tipos de especias o aditivos, que sirven para dar un mejor sabor y preservar un mayor tiempo los alimentos (Grimes, 2005).

Este método sirve para perfumar, sazonar y dar suavidad a la carne, pescado o vegetales, antes y durante el proceso de cocción. Comúnmente el tiempo de marinado va de 1 a 3 horas, aunque las carnes más duras necesitan de un día o dos para conseguir una mayor absorción de los sabores. La mayoría de veces se puede aprovechar el marinado para elaborar salsas, dependiendo siempre de que tan concentrado sea el sabor del género que se utilice (Grimes, 2005).

Asimismo, los marinados se utilizan desde el renacimiento, en donde su principal objetivo era dar sabor a la carne y dejarla más jugosa y suave, debido a la función del medio ácido del marinado, que es la de debilitar el tejido muscular del género y aumentar la capacidad de retener humedad en el interior. Para marinar pescados o mariscos se debe tener muy en cuenta que, el medio ácido desnaturaliza la proteína del producto, haciéndola perder su naturaleza original y estructura, ya que los tejidos de estos géneros son más débiles y al agregar ácido, éste actúa como un elemento que cocina el producto, debido a esto, es aconsejable marinar solo por unas horas antes de la cocción del género, para evitar su destrucción (Hernandez, 2018).

1.1.2 Métodos para realizar marinados

Dentro de los principales métodos para realizar marinados, se tiene:

- **Inmersión:** Es el método más antiguo, consiste en introducir el género dentro del marinado, dejando que los ingredientes que forman parte del mismo puedan penetrar en el alimento, dentro de un tiempo determinado. Este método se lo puede realizar siempre y cuando el alimento vaya a ser consumido el mismo día, ya que si se lo deja por un tiempo prolongado

aumenta el riesgo de que el alimento tenga una contaminación bacteriana, debido a la actividad acuosa que se genera con el tiempo (Wright & Treuille, 1997).

- **Masaje:** Este método se utiliza principalmente en pequeñas de carnes o pescados, por lo que facilita la dispersión del marinado en todo el alimento, las piezas del género deben encontrarse previamente deshuesadas o limpias, ya que el masaje puede dañar la morfología de las piezas separando la carne del hueso o piel (Wright & Treuille, 2003).
- **Inyección:** Este método es el más utilizado dentro de la industria gastronómica debido a su proceso, se trata de introducir el marinado en el género a través de una inyección de multi-agujas, causando de esta manera que sea un método factible, ya que se logra una distribución homogénea del marinado (Wright & Treuille, 2003).

1.1.3 Importancia de los marinados

Los marinados son de suma importancia dentro de la gastronomía, Centeno, (1999) señala que lo que se consigue es mejorar la calidad del alimento, sin cambiar las propiedades organolépticas del mismo, logrando de esta manera que se observe los siguientes cambios dentro del género cárnico:

- Aumento de la retención del líquido durante la cocción, logrando que el alimento conserve o aumente su jugosidad. Se produce la relajación de los músculos del género, provocando que el mismo tenga una mayor suavidad o sea más tierno (Centeno, 1999).
- Aplicación homogénea del marinado sobre el género, permitiendo tener un control sobre la sal y su especiado. Incremento de calidad, ya que los marinados actúan también como métodos de conservación, si es que se lo aplican adecuadamente y en las cantidades correctas (Centeno, 1999).

1.1.4 Elaboración de marinados

Para la elaboración de marinados Centeno (1999) señala que se necesitan 3 componentes esenciales:

- Medio ácido: como vinagre, sumo de frutas cítricas, cerveza, vino, etc.; que sirve como agente antimicrobiano, logrando la inocuidad del género, brindándole una textura firme en la superficie. Se aconseja ser cuidadoso en la cantidad a usarse ya que los medios ácidos pueden cocinar parcialmente al género.



- Ingredientes que funcionen como ablandadores, para lograr que el género consiga estar más tierno, se puede utilizar diferentes tipos de aceites y mantequillas aromatizadas o neutras.
- Agentes protectores que recubran el género, evitando de esta manera con el contacto directo con alguna técnica de cocción, para esto se recomienda usar hierbas aromáticas o especias.

1.1.5 La seguridad alimentaria para realizar marinados

Si bien es cierto, el medio ácido que se utiliza en los marinados sirve para detener la acción bacteriana en el género, se debe tener en cuenta que las bacterias se pueden desarrollar con facilidad si el producto se encuentra en temperatura ambiente o cálida, por tal motivo se aconseja conservarlo a una temperatura entre 4°C y 7°C, evitando de esta manera la contaminación o deterioro del producto (contributors, 2015).

Asimismo, es muy importante tener los recipientes adecuados que faciliten la función del marinado, no se debe utilizar recipientes de metal debido a que el ácido podría reaccionar con este material, en tal caso se recomienda el uso de recipientes de plástico o vidrio. Para conseguir un mejor resultado es aconsejable mover al género unas dos veces en todo el tiempo que se deje marinar, para asegurar una absorción completa del sabor, teniendo en cuenta que el género siempre tiene que estar cubierto por completo del marinado (Centeno, 1999).

Nunca se debe reutilizar los marinados, ya que se genera contaminación cruzada debido a los líquidos que desprende el género y puede provocar bacterias, mal sabor y mal olor al combinarse con otro producto. Cuando se desee marinar pescados para su consumo de manera cruda, se debe poner al género en congelación unos días antes para la eliminación de posibles parásitos (Centeno, 1999).

1.1.6 Tipos de marinados

Existen diferentes tipos de marinados, en donde se pueden diferenciar los procesos y los métodos que se usan para prepararlos, a continuación se detallará la diferencia que existe en cada uno de estos marinados:

- **Marinados cocinados:** se usan muy poco gracias a los adelantos de la refrigeración, pero se suelen preparar cuando se quiere que el producto final mantenga por más tiempo una apariencia perfecta. La ventaja es que al cocinar todos los ingredientes, las especias sueltan todo su sabor y se adhieren fácilmente a las carnes (Chefuri.com, 2013).



- **Marinados secos:** se utilizan solo para darle sabor a las carnes; generalmente son una mezcla de sal, especias y hierbas, sin ningún líquido. (Chefuri.com, 2013)
- **Marinados crudos:** combinan todos los ingredientes, se añaden a la carne y se marinan en el refrigerador por dos o tres días, dándole vuelta a la carne para que esta se impregne de sabor. Este tipo de marinado también se puede utilizar en tiempos más cortos, como de una a seis horas (Chefuri.com, 2013).
- **Marinados instantáneos:** vienen embotellados y se vierten en los géneros, por algunos minutos u horas antes de ponerlos en cocción. El tiempo de marinar depende del tipo de género y del corte que este tenga (Chefuri.com, 2013).

1.2 Pescados

El término pescado hace referencia a los peces que han sido sacados de su hábitat natural para el consumo posterior del ser humano, el Ecuador presenta una amplia gama de variedades marítimas en donde se pueden encontrar peces que pertenecen a diferentes grupos. Existen 2 grupos principales que se detallarán a continuación:

1.2.1 Pescado de carne blanca

También son conocidos como pescados de carne magra (ausencia de grasa), se caracteriza por aportar una mayor cantidad de vitaminas del complejo B y minerales como el Hierro, Calcio, Fosforo; este tipo de pescado es recomendado para el consumo de personas que se encuentran en desarrollo y también es muy utilizado en dietas alimentarias para perder peso (contributors, 2015).

1.2.2 Pescado de carne azul




Es conocido también como pescado de carne grasa, este se caracteriza por tener un alto contenido de grasa insaturada además de gozar de una gran cantidad de vitamina A, vitamina E, vitamina D, también proporciona una mayor cantidad de proteínas al consumidor de un 18 a 20% (contributors, 2015).



1.2.3 Tipos de pescados de carne azul

En la siguiente tabla se presenta los principales tipos de pescados de carne azul:

Tabla N° 1 Pescados de carne azul

Pescados de carne azul		
Nombre	Imagen	Características
Salmón	<p>Figura N° 1 Salmón</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Puede reproducirse en agua dulce o salada.</p> <p>*Su tamaño variable.</p> <p>*Pertenece a la familia salmonidos y existe también otros tipos como el salmón rey, salmón trucha, y la trucha arcoíris.</p>
Caballa	<p>Figura N° 2 Caballa</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Conocida en América Latina como magru o cacalina.</p> <p>*Puede vivir un máximo de 13 años.</p> <p>*pertenece a la familia de Scombridae.</p>
Arenque	<p>Figura N° 3 Arenque</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Es de aguas abiertas.</p> <p>*Puede llegar a medir 40cm.</p> <p>*Es muy rico en proteínas y grasa.</p>

Atún	<p>Figura N° 4 Atún</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Son de consumo abundante.</p> <p>*Puede llegar a pesar 200Kg y medir 1,90m.</p> <p>*Se los puede consumir frescos o en conservas.</p>
Sardina	<p>Figura N° 5 Sardina</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Pueden llegar a medir un máximo de 30 centímetros.</p> <p>*Abunda en los mares calidos.</p> <p>*Su carne es aromática y rica en grasa.</p>
Salmonete	<p>Figura N° 6 Salmonete</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Se encuentra en fondos de arena o fango.</p> <p>*Puede llegar a medir 40cm y pesar hasta 1Kg.</p> <p>*Cambia de color antes de su muerte.</p>

Anchoa	<p>Figura N° 7 Anchoa</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Sabor fuerte y aromático.</p> <p>*Su carne posee muchas proteínas.</p> <p>*Se lo puede consumir fresco o en conserva.</p>
Camotillo	<p>Figura N° 8 Camotillo</p>  <p>Fuente: Areacincias</p>	<p>*Cuerpo alargado y comprimido.</p> <p>*No posee escamas y cuenta con un número de espinas reducido.</p> <p>Tiene un color canela o marrón.</p>



Fuente: (Bradford, 2001).




Elaborado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta




1.2.4 Tipos de pescados de carne blanca




A continuación se presentan los diferentes tipos de pescado de carne blanca

Tabla N° 2 Tipos de pescados de carne blanca

Pescados de Carne Blanca		
Nombre	Imagen	Características
Bacalao	<p>Figura N° 9 Salmón</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Puede llegar a medir hasta 2 metros. *Su carne es blanda. *Vive en las profundidades. *De su hígado se saca el aceite omega 3, rico en vitaminas.
La Dorada	<p>Figura N° 10 La dorada</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Se caracteriza por su color plateado. *Posee alto contenido de vitamina A y E. *Pueden llegar a medir hasta 1m y pesar 40kg.

<p>Fletán</p>	<p>Figura N° 11 Fletan</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pueden llegar a medir hasta 4m. * Su color varía de negro a verde oliva. * Vive en fondos arenosos.
<p>Lenguado</p>	<p>Figura N° 12 Lenguado</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Es de agua salada. * Habita en lugares arenosos. * Se reproduce en el invierno. * Su carne posee una gran cantidad de vitaminas y proteínas.
<p>Mero</p>	<p>Figura N° 13 Mero</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Pescado de agua salada. * Habita en lugares que existan algas. * Su tamaño es variable pueden llegar a medir hasta los 3 m.

<p>Pescadilla</p>	<p>Figura N° 14 Pescadilla</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Posee un sabor fuerte. *Posee pocas espinas. *Se reproduce todo el año. *Es de agua salada.
<p>Rape</p>	<p>Figura N° 15 Rape</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Se reproduce durante todo el año. *Es de agua salada. *Vive en el fondo del mar. *No posee escamas.
<p>Rodaballo</p>	<p>Figura N° 16 Rodaballo</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> *No posee escamas. *Se reproducen con facilidad. *Su carne es considerada de buena calidad, pero posee muchas espinas. *Posee una gran cantidad de minerales, vitaminas y proteínas.

Corvina	<p>Figura N° 17 Corvina</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<p>*Es de agua salada.</p> <p>*Existen diferentes tipos: corvinon rayado, corvina tigre, corvina pampera y corvina negra.</p> <p>*Se lo puede conseguir mediante la pesca deportiva o de manera comercial.</p> <p>*Rica en vitaminas, y minerales.</p>
Tilapia	<p>Figura N°18:</p>  <p>Figura N° 18 Tilapia</p> <p>Fuente: Areaciencias</p>	<p>Es uno de los peces más comerciales.</p> <p>* Se la puede encontrar con facilidad ya sea en criaderos, ríos o mares.</p> <p>* Son de agua dulce o salada.</p> <p>Existen 3 tipos de tilapia la azul, la del Nilo y la tilapia roja.</p>
Trucha	<p>Figura N° 19 Tilapia</p>  <p>Fuente: Areaciencias</p>	<p>*Habita en criaderos, lagos, ríos.</p> <p>*Existen diferentes clases como la trucha arcoíris, trucha de río o salmonada.</p> <p>* Tiene un alto contenido nutricional.</p>

Fuente: (contributors, 2015)

Elaborado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

1.3 Mariscos




Los mariscos son seres vivos acuáticos o terrestres que poseen una gran perfil nutritivo y proteico, de esta manera se convierte en un género cárnico importante para ser consumidos por el ser humano, es muy aconsejable el consumo de tres a cinco veces por semana debido a sus vitaminas y propiedades que aportan a la dieta humana; dentro de los mariscos se encuentran cuatro grupos importantes (Chefuri, 2013):




- **Moluscos bivalvos:** a esta familia pertenecen las almejas, las conchas, las vieiras los mejillones y las ostras.
- **Cefalópodos:** dentro de este grupo se encuentran los pulpos, los calamares y las sepias.
- **Crustáceos:** a esta familia pertenecen las jaibas, los cangrejos, las centollas, langostas, langostinos y camarones.




1.3.1 Los Mariscos más Consumidos en el Ecuador

Tabla N° 3 Los mariscos más consumidos en el Ecuador

Nombre	Imagen	Características
Mejillones	<p>Figura N° 20 Mejillones</p> 	<p>*Viven en las rocas formando grandes comunidades.</p> <p>*Su piel es de color anaranjado intenso.</p>

	Fuente: Ocean Garden	*El mejillón más consumido es el mediterráneo.
Camarón	<p>Figura N° 21 Camarón</p>  <p>Fuente: Ocean Garden</p>	<p>*Puede reproducirse todo el año debido a que se acopla con facilidad.</p> <p>*Pueden vivir tanto en agua dulce como salada.</p> <p>*Existen diferentes tipos de camarones como el camarón blanco, camarón café y camarón tigre.</p>
Conchas	<p>Figura N° 22 Conchas</p>  <p><i>Fuente: Ocean Garden</i></p>	<p>*Se debe cosechar cuando han alcanzado su madurez.</p> <p>* Esta vive en manglares.</p> <p>* Sabor fuerte y penetrante.</p>
Cangrejo	<p>Figura N° 23 Cangrejo</p>  <p><i>Fuente: Ocean Garden</i></p>	<p>*Se encuentran en todos los mares y océanos.</p> <p>*Su reproducción es estacionaria.</p> <p>*Son de sabor fuerte.</p>

Jaibas	<p>Figura N° 24 Jaibas</p>  <p><i>Fuente: Ocean Garden</i></p>	<p>*Vive en el mar y en la arena en lugares pocos profundos.</p> <p>*Su sabor es ligeramente dulce.</p> <p>*Posee un alto contenido proteico.</p>
Langostinos	<p>Figura N° 25 Langostinos</p>  <p><i>Fuente: Ocean Garden</i></p>	<p>*Vive en las playas arenosas.</p> <p>*Se diferencia del camarón principalmente por su tamaño.</p> <p>*Es de agua dulce y salada.</p>
Calamar	<p>Figura N° 26 Calamar</p>  <p><i>Fuente: Ocean Garden</i></p>	<p>*Es un animal que se reproduce todo el año.</p> <p>*Viven de 2 a 5 años.</p> <p>*Rico en proteínas, minerales y vitaminas.</p>
Pulpo	<p>Figura N° 27 Pulpo</p>	<p>*Vive en fondos rocoso.</p> <p>* Se los encuentra en todos los océanos y mares del mundo.</p>

	 <p>Fuente: Ocean Garden</p>	<p>*La mayor parte del tiempo pasan escondidos, salen a cazar por las noches.</p>
Almeja	<p>Figura N° 28 Almeja</p>  <p>Fuente: Ocean Garden</p>	<p>*Vive enterrada bajo la arena en lugares poco profundos.</p> <p>*Se encuentra con mayor facilidad en los meses de enero, abril, septiembre y diciembre.</p> <p>*Su sabor es fuerte.</p>
Langosta	<p>Figura N° 29 Langosta</p>  <p>Fuente: Ocean Garden</p>	<p>*Su hábitat son los fondos rocosos.</p> <p>*Es un animal nocturno.</p> <p>*Es bajo en calorías.</p> <p>*Tiempo de mayor pesca los meses de mayo, junio, julio y septiembre.</p>

Fuente: (Bradford, 2001).

Elaborado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

1.4 Conservación de pescados y mariscos

Los pescados se deterioran con facilidad por lo que se recomienda que sean consumidos lo antes posible. “*El pescado graso como la caballa, el arenque, o el salmón, se estropea antes que el pescado blanco porque su grasa se vuelve acida*” (Wright y Treuille, Le Cordon Bleu, p.p 6); para que el pescado tenga una mejor conservación se recomienda limpiarlo y congelarlo en pieza completa.

Para poder distinguir la frescura de los pescados es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos: apariencia externa, olor, forma de las agallas, textura de la piel, forma de los ojos. En cuanto a los mariscos se puede guardar por un plazo hasta de dos días siempre y cuando estos se limpien de manera correcta y se congelen de inmediato; al momento de comprarlos, para saber si el producto es fresco se debe tener en cuenta la apariencia externa, el olor, brillo y la frescura (Wright & Treuille, 2003).

1.4.1 Características de la frescura de los pescados

A continuación se presenta la siguiente tabla sobre las características organolépticas de los pescados:

Tabla N° 4 Características de la frescura de los pescados

	Fresco	Dañado
Apariencia externa	Brillante, húmeda, metálica	Opaca, seca, arrugada
Olor	Fresco, olor a mar	Ácido, desagradable
La piel	Elástica, firme	Inelástico, poco hinchado
Los ojos	Claros, saltones	Opacos, hundidos en la cabeza



Agallas	De color brillante rojo, rosados, olor fresco	Opacos, parduscos malolientes
Mucosa que recubre la piel	Fina y resbalosa	Coagulada (viscosa)

Fuente: (Intermediati Technology Development Group, pag 7)

Elaborado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

1.4.2 Características de la frescura de los mariscos

A continuación se presenta las características de frescura que deben tener los mariscos para su consumo:

Tabla N° 5 Características de la frescura de los mariscos

Marisco	Como Deben Estar	Métodos de Cocción
Almejas/ Barbechos	Las conchas han de estar cerradas, enteras y sin romper.	Al vapor en sus conchas, a la parrilla, al horno con media concha, guisadas, fritas sin conchas.
Calamar / Pulpo	Ojos claros, olor a fresco. Carne blanca y húmeda	Frito, escalfado, al horno guisado,
Gambas y Langostinos	Llenas y con la carne fuerte. Aspecto húmedo y olor a fresco. No compre las que huelan a cloro o tengan manchas negras en la piel.	Fritas, salteadas, a la parrilla, a la barbacoa, al horno, escalfadas, al vapor.
Bogavante/ Langosta	Pesados par su tamaño, con la cola por debajo. Las patas intactas.	Hervidos, al vapor- en su caparazón. A la parrilla – partidos por la mitad.



Mejillones	Las conchas han de estar bien cerradas y enteras. Si se agitan, no han de estar sueltas.	Hervidos, al vapor- con sus conchas. A la parrilla- con media concha. Fritos guisados –sin concha
Ostras	Con la concha bien cerrada y entera. Las ostras sin concha han de ser gordas y de tamaño uniforme con un líquido claro	Cruda, al horno, a la parrilla- con media concha. Fritas, guisadas –sin concha.
Vieiras	No han de tener líquido y tener un olor dulzón y fresco. Cuerpo regordete y de un blanco crema. Color rosa coral, no compren las que huelen a azufre.	Al horno, a la parrilla- con media concha. Escalfadas, fritas –sin concha.

Fuente:(Wright y Treuille;TECNICAS CULINARAS LE CORDON BLEU Pescados y Mariscos)

Elaborado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

1.5 Hierbas aromáticas y especias

Especias y hierbas aromáticas han acompañado a la humanidad desde tiempos muy antiguos, utilizados para sazonar alimentos o para recurrir a sus múltiples virtudes curativas y saludables, estos productos han dejado y continúan dejando su huella en las diversas culturas en todo el mundo (Cordoba mi Granja, 2016).

Ciertamente existen hierbas y/o especias que representan sabores de distintos países, por ejemplo: la albahaca y el orégano en Italia, el comino y la menta en Medio Oriente, el estragón en Francia, el jengibre en el Lejano Oriente, etc. Sin embargo, cuando provienen de otras latitudes, muchas veces no se tiene conocimiento de su sabor, aroma, grado de picor, frescura, etc., y como consecuencia de esto, no se sabe cómo sacar provecho de las mismas (Cordoba mi Granja, 2016).

La diferencia entre hierbas aromáticas y especias no siempre es clara, se podría considerar que las hierbas son plantas cultivadas a partir de semillas, a las que se puede dar un uso medicinal o culinario, las especias serían cualquier sustancia vegetal aromática cuyo principal uso es de sazonar las comidas (Cordoba mi Granja, 2016). A continuación, se detallará las generalidades de especias y hierbas aromáticas:

Especias: provienen de las partes duras de la planta, en su mayoría son semillas, como la mostaza, el anís, la pimienta, etc., pero también pueden ser cortezas como la canela, o raíces como el jengibre. Las especias aromatizan las preparaciones y tienen un efecto más pronunciado en el sabor, más no en la fragancia, se cultivan principalmente en países tropicales y son más utilizadas en Oriente que en Occidente (Cordoba mi Granja, 2016).

Hierbas Aromáticas: El aroma o perfume que tienen las hojas, flores, frutos y raíces les da el nombre de “aromática” a una gran variedad de plantas que se usan como condimentos en comidas dulces y saladas, también se las consume como infusiones, como en el caso del té o el mate, y otras se las utiliza en la elaboración de productos de perfumería. Las hierbas aromáticas son las hojas de las plantas, pueden ser dulces o tener diversos sabores, pueden ser frescas o secas, como el orégano, la albahaca, la salvia, etc., estas hierbas realzan el sabor de los alimentos y principalmente los aromatizan, proceden de climas templados y son muy afines a la gastronomía de Europa. También se utilizan con propósitos medicinales (Gutierrez, 2011).

1.5.1 Características de las principales especias y hierbas

Tabla N° 6 Características de las principales especias y hierbas

Hierba o especia	Procedencia	Sabor	Usos culinarios	Sustitutos
Albahaca	India, Mediterráneo	Hierba aromática de sabor algo picante	Combinación con el tomate. Ingrediente esencial del pesto.	Orégano, tomillo
Alcaparra	Mediterráneo	Especia picante, ácida y salada	Salsas, platos con tomate y berenjena y en encurtidos.	Picles de pimienta



Ajo	Mediterráneo	Picante	Acentúa los demás sabores. Salsas, sopas, legumbres, estofados.	
Anís	Mediterráneo, México	Semilla aromática ligeramente dulce	Comúnmente en repostería	Hinojo
Azafrán	España	Especia y colorante de sabor amargo	Arroz. Forma parte del curry	Cúrcuma
Canela	Sudeste asiático	Especia de sabor dulce y algo picante	Salsas, repostería	Nuez moscada
Cardamomo	India, Guatemala	Especia algo picante y agrio	Forma parte del curry, aromatiza bebidas, especialmente el té.	Cilantro, jengibre
Cebolleta	Mediterráneo	Hierba con delicado sabor a cebolla	Patatas al horno, quesos, tortillas, ensaladas, sopas, cremas, adornos	Puerro
Cilantro, coriandro o culantro	Mediterráneo, China	Hierba picante con un toque picante	Forma parte del curry, panes, salsas, pastas.	Cardamomo, jengibre
Clavo	Ribera del Indico	Especia de sabor fuerte, dulce y picante	Pasteles, bebidas, fondue, salsas	Canela, jengibre
Comino	Mediterráneo	Semilla aromática de sabor terroso	Forma parte del curry, sopas, asados, horneados	Cúrcuma
Hinojo	Mediterráneo	Recuerda al regaliz	Panes, salsas, estofados	Anís
Jengibre	Asia, África	Raíz de sabor entre limón y pimienta	Pasteles, postres, salsas. Fundamental en la cocina china	Cilantro, cardamomo
Laurel	Mediterráneo	Hierba con sabor mentolado y amargo	<i>Buquet garni</i> , para estofados y pastas	Menta



Mejorana	Mediterráneo	Hierba de sabor entre almizcle y orégano	Ensaladas, pastas, combina con el tomillo	Albahaca, orégano
Menta	Mediterráneo	Hierba digestiva de sabor similar al limón	Salsas de hierbas, mermeladas, zumos	Limón
Mostaza	Asia	Especie de gusto fuerte y penetrante	Salsas, aperitivos	Mostaza preparada
Nuez moscada	Indonesia	Especia de aroma entre clavo y canela	Salsas cremosas, quiches, platos a base de leche o queso	Canela
Orégano	Mediterráneo	Hierba aromática, levemente mentolada	Estofados. Platos italianos, combina con albahaca	Albahaca, tomillo
Perejil	Mediterráneo	Hierba de sabor dulce	Como condimento o en guarniciones	Albahaca
Pimentón	Mediterráneo	Especia de sabor picante suave	Sopas, salsas cremosas, estofados	Guindilla molida
Pimienta de cayena	América central	Guindilla de sabor muy picante	Platos indios y mexicanos, salsas, curry	Pimentón
Pimienta negra	Asia, América central	Especie con un picante muy fuerte	Sopas, salsas, frituras	Pimienta cayena
Romero	Mediterráneo	Hierba dulce muy perfumada	Alimentos aceitosos, sopas.	Menta, salvia
Salvia	Mediterráneo	Hierba digestiva de sabor amargo	Estofados, edulcorante,	Romero
Tomillo	Mediterráneo	Hierba de sabor alimonado	Sopas, estofados, combina bien con la mejorana y romero	Tomillo, albahaca
Vainilla	Ribera del Índico	Semilla aromática, dulce y perfumada	Platos dulces, helados, postres lácteos	

Fuente:(Wright y Treuille;TECNICAS CULINARAS LE CORDON BLEU Pescados y Mariscos)

Elaborado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

1.5.2 Las hierbas aromáticas dentro de la cocina

El ser humano ha condimentado los alimentos a lo largo de la historia y con el paso del tiempo, cada cultura ha creado una tradición o costumbre culinaria propia, gracias a la gran diversidad de plantas existentes en el mundo. La conservación de estas hierbas es fácil, las hojas frescas se deben guardar en refrigeración, de esta manera podrán conservar por más tiempo su aroma, sabor y color, si se lo deja en temperatura muy baja tienden a oscurecerse y humedecerse (Gutierrez, 2011).

Para conservar a temperatura ambiente, es aconsejable colocarlas en un recipiente de cristal y sumergirlas en pequeñas cantidades de aceite de oliva, de esta manera durará de 2 a 3 días. Las hojas secas o deshidratadas se deben conservar en envases herméticos, y en un lugar que no tenga luz ni humedad de esta manera pueden conservarse en perfecto estado de 4 a 6 meses (Cordoba mi Granja, 2016). Dentro de los aportes principales para cocinar con hierbas aromáticas se tiene:

- **Por su sabor:** las plantas y especias utilizadas en la gastronomía estimulan a las papilas gustativas y favorecen a la producción de saliva, lo cual mejora el proceso de digestión, si se las consume moderadamente.
- **Por saludables:** comer hierbas es muy beneficioso para la salud, los ingredientes activos que contienen las hierbas pasan al tubo digestivo, contribuyendo la asimilación de los alimentos en diversos aspectos.
- **Por su variedad:** debido a que por la gran cantidad que existen, animan al ser humano a experimentar con distintos sabores y aromas para ampliar los horizontes culinarios.

En el presente proyecto de intervención, se han elegido 5 hierbas aromáticas para realizar los diferentes marinados, a continuación se detallarán las características de cada una:

1.5.3 Albahaca

En 1629 se decía que la albahaca es la mejor entre todas las hierbas aromáticas y que su excelente aroma es digno de la casa real. Existen algunas variedades en donde se diferencian por sus colores, tamaños y aspecto externo. Se cultiva fácilmente en climas fríos, con cuidados básicos. Tiene propiedades tónico-gástricas, antisépticas, antiespasmódicas y expectorantes (M. E. EDITORES, 1996).



Su sabor es fuerte y tiene combinaciones entre dulce y con un picante suave, es muy utilizada en la cocina de sal y en la actualidad se ha adentrado poco a poco en la repostería y algunos cocteles. Es muy famosa en la cocina italiana, sobre todo por el tan reconocido pesto, y su uso en pizzas y salsas, en Inglaterra se utiliza para la elaboración de salchichas (Parra & Cameroni, 2016).

Asimismo, esta hierba se utiliza para saborizar pastas, pizzas, salsas, ensaladas y también para aromatizar carnes y pescados. Es recomendable utilizar la albahaca al final de la preparación de la receta ya que su sabor es fuerte y aumenta con la cocción, dejándolo con un amargor poco agradable al paladar. Para equilibrar su sabor se puede combinar con pequeñas cantidades de ajo o tomillo (Parra & Cameroni, 2016).

1.5.4 Tomillo

En la antigüedad, los griegos utilizaban a esta hierba como elemento ahumador para purificar a casas o templos. Gracias a su aroma intenso y cálido, estimula al sentido del gusto y olfato. La producción más grande se da en Europa sobre todo en el Mediterráneo. Es una planta que mide aproximadamente 46cm, tiene tallos leñosos y se cultiva en tierras bien drenadas, con climas cálidos y soleados, tiene variedades silvestres o cultivadas. Tiene propiedades antisépticas, antimicrobianas, expectorantes, y estimulantes uterinas (Parra & Cameroni, 2016).

Dentro de la cocina de sal se utiliza la planta completa, con tallos y hojas, o las hojas secas; con ellos se pueden elaborar aceites o vinagres aromatizados y se combina perfecto con cerdo, cordero o pescados. Es ideal para saborizar y dar un toque alimonado. Es muy resistente a largos tiempos de cocción.

1.5.5 Menta

En el siglo I, los romanos la utilizaban para preparar salsas y aderezos. Hoy en día Alemania y Francia son los países con más producción de menta, aunque la cocina de Oriente Medio se caracteriza por utilizarla en muchas de sus recetas, en Marruecos y la India se utiliza para preparar infusiones. De la menta se utiliza las hojas, ya sea frescas o deshidratadas. Existen dos variedades: la blanca y la negra,



es muy fácil de cultivar ya que crece en suelos húmedos y densos y en climas templados. Tiene propiedades digestivas, antiespasmódicas, analgésicas y expectorantes (Gutierrez, 2011).

Esta hierba aromática es muy apreciada dentro de la cocina de sal, en la repostería y la coctelería, gracias a su sabor refrescante, a su aroma mentolado y porque se la puede consumir fría o caliente. Dentro de la cocina de sal se utiliza como condimento para diferentes platos, pero se recomienda un uso mayor en aquellos alimentos que conllevan una digestión más lenta, como las legumbres o proteínas con alto contenido de calorías (Gutierrez, 2011).

1.5.6 Tipo

Es una planta andina, con aroma mentolado muy concentrado, sus hojas son pequeñas de color verde, tiene tallos de color café fuerte y sus flores son de color morado. Tiene un sabor que deja una sensación de frescura en la boca, es un poco amargo. Se lo encuentra en páramos y en el Ecuador se lo puede encontrar en mayor cantidad en el Parque Nacional El Cajas (Perez Castaño , 2008).

Desde la antigüedad es utilizada como una planta medicinal, para curar el mal de altura, conocido como el “soroche”, también para curar dolores de cabeza, molestias digestivas, cólicos menstruales o síntomas de gripe. Comúnmente se lo prepara en infusiones, su sabor característico y buen aroma, hacen especial esta planta, no es muy conocida por las personas y todavía no existen recetas que se la incluyan dentro de la cocina. Actualmente, se lo está combinando en la coctelería como en la preparación de mojitos o mistelas.

1.5.7 Hierba buena

Durante varios siglos, fue utilizada para dar aroma a hogares. Esta planta es el resultado de la combinación entre la menta negra y la menta blanca, por esta razón se desconoce el lugar de origen exacto, pero algunas teorías la originan en Europa. Tiene un aroma fresco y muy intenso, su sabor es mentolado y dulce con un pequeño toque agrio, mide de 30 a 90 cm, se cultiva en huertos o macetas en suelos húmedos y climas templados (Cordoba mi Granja, 2016).

Tiene propiedades digestivas, tópicas, alivia dolencias del aparato respiratorio y dolencias de la piel. En la gastronomía se utiliza los tallos y hojas, en la cocina de sal, repostería, bebidas y coctelería, es muy famosa gracias al mundialmente conocido mojito cubano, es ideal para acompañar o sazonar



diferentes carnes y pescados, ya que brinda un sabor suave y aromatizado, dando al paladar una explosión de frescura (Cordoba mi Granja, 2016).

1.6 Frutos cítricos

Los cítricos son una de las especies arbóreas más cultivadas en todo el mundo, se han venido sembrando desde hace 4.000 años, las numerosas especies de cítricos se desarrollan en casi todas las regiones del mundo, en todos los climas. Las frutas cítricas han proporcionado muchos beneficios al hombre y han alimentado a muchas generaciones. El hombre cuando descubrió el beneficio de las frutas se dio cuenta que juegan un papel muy importante dentro de la alimentación, ya que ayudan al organismo a tener una buena digestión y oxidación y también a reducir ciertos tipos de enfermedades (Hernandez, 2018).

Los cítricos son considerados entre las frutas frescas de mayor valor nutritivo, debido a su equilibrado contenido de agua, azúcares, ácidos, sales minerales, fibras y vitaminas (sobre todo su alto contenido de vitamina C). La vitamina C es un antioxidante que participa en muchos procesos vitales para el buen desarrollo de distintas funciones del cuerpo humano como: la absorción de hierro, crecimiento y reparación de tejidos, metabolización de grasas, cicatrización de heridas y ayuda a reducir la duración e intensidad de enfermedades causadas por climas fríos. Se recomienda una dosis diaria de vitamina C de 60mg para los adultos, que da igual al consumo de una naranja, dos mandarinas o un vaso de zumo de frutas cítricas; y más de 50 a 60 miligramos para los niños (Hernandez, 2018).

1.6.1 La maracuyá

Figura N° 30 Maracuyá



Fuente: Culturizados.com

Recopilado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Es un fruto aromático que presenta una cáscara dura y lisa, cuando está madura se torna rugosa. Su forma es redonda y en su interior lleva la pulpa que es viscosa, de color amarillo y con múltiples semillas pequeñas de color negro. Su sabor es dulce y muy ácido (Hernandez, 2018).

Propiedades

- Fibras: sus semillas y pulpa contienen un valioso contenido de agua y fibras, obteniendo de esta manera un alimento eficaz para el tratamiento del estreñimiento, también disminuye los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
- Antioxidantes: las vitaminas A y C presentes en este fruto, previenen la acumulación de radicales libres en el cuerpo, mejorando el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular.
- Flavonoides: son componentes muy poderosos en la protección del cuerpo contra dolencias del corazón.
- Hierro: nutriente que predomina en el maracuyá, es ideal para disminuir los niveles de anemia.

Beneficios

Se incluye en las dietas para personas que desean bajar de peso debido a que es un alimento bajo en grasas y calorías. Por otra parte, su consumo controla la presión arterial y los niveles de colesterol en

el cuerpo. Además este cítrico es recomendado para deportistas, personas que sufren de cansancio y depresión ya que contiene carbohidratos y azúcares, que sirven para elevar el ánimo y energías.

1.6.2 El kiwi

Figura N° 31 Kiwi



Fuente: Culturizados.com

Recopilado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

La planta que lo produce es miembro del género Actinidia. Hasta mediados de la década de 1980 fue la especie de frutos más cultivada. Es de piel color marrón y se encuentra cubierta con una especie de pelusa que es dura y rígida, su pulpa es de color verde y cuando está maduro es muy jugoso, posee múltiples semillas muy pequeñas que se encuentran en el centro del fruto (Hernandez, 2018).

Propiedades

Un kiwi contiene el doble de vitamina C a comparación de una naranja, también presenta un elevado nivel de vitamina E, asimismo cuenta con un elevado contenido de fibra y cuando está maduro posee cualidades conservantes. Esta fruta puede permanecer intacto durante nueve meses si se lo refrigera alrededor de 0,5°C (Hernandez, 2018).

Beneficios

Optimiza el sistema inmunológico, permitiendo combatir la gripe o resfriados. Repara el organismo, ya que promueve el desarrollo celular, todo esto gracias a su alto contenido de vitamina C. Por otra parte, la vitamina E permite disminuir el nivel de colesterol y contiene potasio, el cual ayuda a disminuir la

presión arterial, además cuenta con un potente antioxidante que permite neutralizar los radicales libres. Es una gran fuente de fibra dietética, con un sutil efecto laxante (Hernandez, 2018).

1.6.3 La piña

Figura N° 32 Piña



Fuente: Culturizados.com

Recopilado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Su nombre común es piña o ananá, perteneciente a la familia *Bromeliaceae*. Es una planta de origen tropical, proveniente de América del Sur, entre Brasil y Uruguay, principalmente. La piña, es un fruto compuesto, que resulta de la agrupación de numerosas flores individuales que cuando maduran se transforman en pulpa carnosa. Tiene un sabor dulce y ácido (Grimes, 2005).

Propiedades

El contenido de grasa es mínimo (2%) y posee un elevado poder antioxidante debido a su contenido de vitamina C. Asimismo, posee una gran cantidad de fibra y bromelina, que ayudan a metabolizar los alimentos y tratar problemas gastrointestinales. Finalmente, contribuye a la regeneración de tejidos después de una herida, impidiendo el crecimiento de células malignas.

1.6.4 El taxo

Figura N° 33 Taxo



Fuente: Culturizados.com

Recopilado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Conocido como también como *guyán*, es una de las pasifloras nativas de los andes ecuatorianos. Su fruto proviene de un arbusto trepador, tiene forma de ovalada y mide entre 5 y 9 cm de largo, su piel es cerosa brillante, dura y de color amarillo. En su interior tiene abundantes semillas cubiertas por una pulpa anaranjada, su sabor es ácido. En cuanto a su origen, se cultiva en la sierra ecuatoriana, especialmente en las provincias de Imbabura, Pichincha, Azuay, Tungurahua, Cañar y Loja.

Propiedades

Esta fruta contiene abundante vitamina C y A, por lo que tiene un efecto calmante para el sistema nervioso, aliviando la ansiedad, estrés, hiperactividad, insomnio e irritabilidad. Tiene bajo aporte calórico y contiene fibra.



Capítulo II

Métodos de Cocción para pescados y mariscos

2.1 Cocina de autor

La cocina de autor se caracteriza por crear nuevas opciones gastronómicas, teniendo en cuenta diferentes ideas y puntos de vista, para generar mayor creatividad al momento de preparar los diferentes tipos de platos, dejando de esta manera reflejar la imaginación en ellos. Los cocineros incluidos en esta corriente, apuestan por la renovación, tanto en la combinación de ingredientes como en las propuestas y técnicas culinarias, de manera que el producto final se diferencie tanto en origen y calidad, como en presentación textura y sabor (Perez Castaño, 2008).

De esta manera cabe recalcar que la cocina de autor busca darle un valor agregado a diferentes platos, para que los clientes puedan experimentar nuevos sabores y apreciar los diferentes tipos de montaje. Este término hace referencia a las creaciones de un cocinero, quien no se guía de una técnica fija, solo experimenta y juega con su creatividad y experiencia, dando como resultado un estilo original y propio (Perez Castaño , 2008).

Comunmente los chefs o cocineros que optan por seguir este estilo, fusionan la cocina internacional con los ingredientes de su país, dando un concepto diferente lleno de sabores, texturas y tecnicas que se diferencian ampliamente de las recetas tradicionales. Actualmente en el Ecuador, cada vez existen más restaurantes con el concepto de cocina de autor, en donde se puede apreciar el gran talento de chefs, que están dando a conocer a nivel mundial y dejando en alto a la gastronomía ecuatoriana.

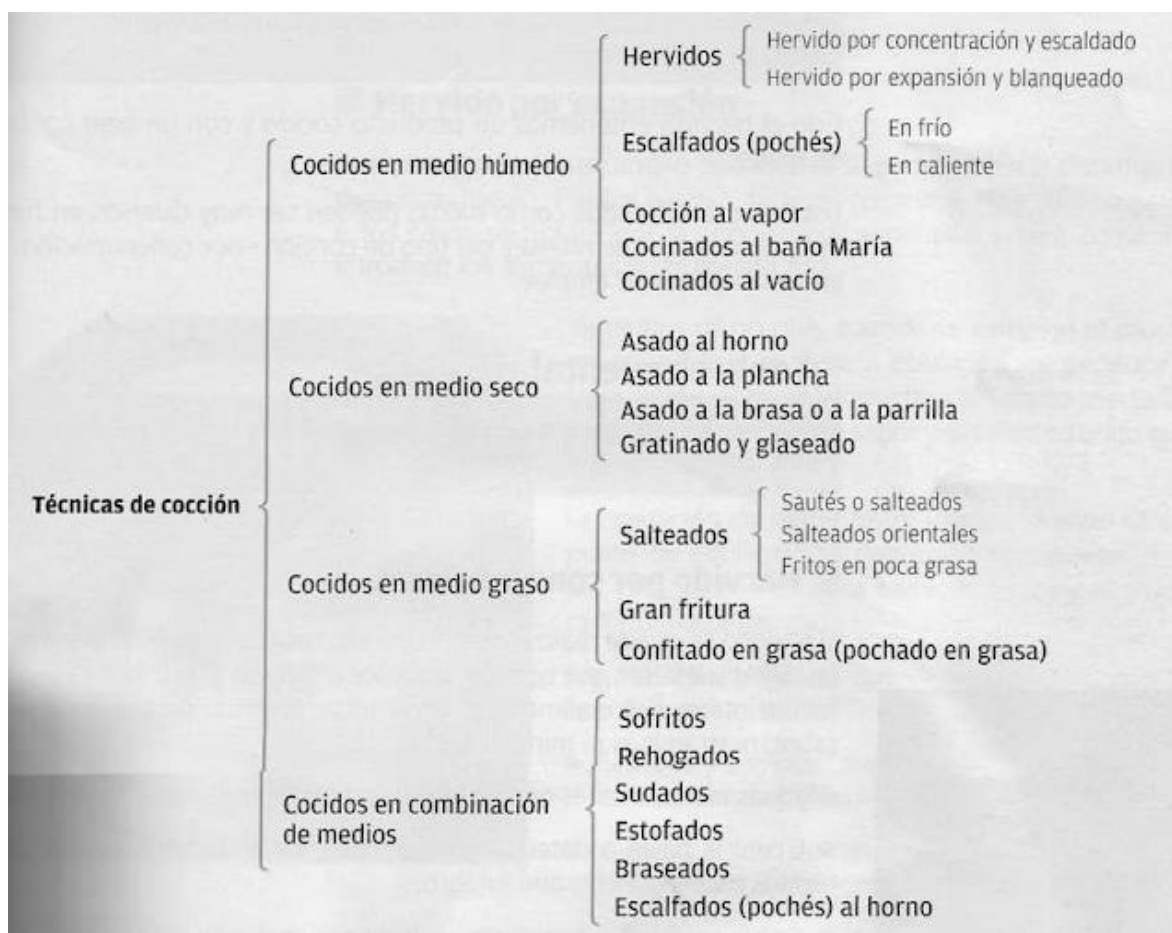
2.1.2 Importancia de la cocina de autor

La importancia de la cocina de autor es que permite que exista un continuo desarrollo dentro de la rama de la gastronomía, dejando que los cocineros puedan experimentar, crear y mezclar al momento de preparar un alimento, dándoles la oportunidad de innovar y plasmar diferentes ideas. Este tipo de cocina tiene gran importancia ya que, busca que el cliente no solo vea a la comida como una necesidad, sino que este pueda experimentar nuevas sensaciones a través de los sentidos (Perez Castaño , 2008).

2.2 Técnicas de cocción recomendadas para pescados y mariscos

Las técnicas de cocción son aquellas que permiten que un alimento pueda modificar su estado a través de diferentes procesos dejando que el alimento experimente cambios en su apariencia, textura y estado. Estas técnicas se pueden clasificar según el medio de cocción como se detallará en la siguiente imagen.

Figura N° 34 Técnicas de cocción



Fuente: Gastronomía, 2014

Recopilado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Las técnicas de cocción que se usarán para llevar a cabo este proyecto de intervención son las presentadas a continuación.



2.2.1 Cocción al vapor

Consiste en aprovechar el gas que se licúa al cambiar el estado físico de un líquido tras la aplicación de calor a dicho líquido, transformándose en vapor. El alimento queda expuesto a una temperatura alta, colocado en una rejilla sin entrar en contacto con el líquido, siendo el vapor que sale, el que modifica las propiedades del alimento. Con la aplicación de este método, no se pierden en gran cantidad los nutrientes del alimento, aunque no se lo puede aplicar a todo tipo de alimentos (Centeno, 1999).

2.2.2 Cocinados al vacío

Consiste en colocar un alimento dentro de un envase o bolsa termo-resistente, extraer el aire de su interior, taparlo herméticamente y someterlo al calor, al que previamente se lo tiene que regular a una temperatura constante y con un tiempo necesario para llegar a cocer el alimento. La cocción se realiza a una temperatura inferior a los 100°C en un medio húmedo (Xargayó, Lagares, Fernández, Borell, & Junca, 2010).

2.2.3 Asado al horno

El alimento se encuentra encerrado en un compartimiento cerrado en donde el aire penetra en todo el alimento transformando sus propiedades (Centeno, 1999).

2.2.4 Asado a la plancha

Los alimentos se cocinan debido a la conductividad de una placa de metal, el componente que trasmite la energía puede ser eléctrico o por medio de gas (Centeno, 1999).

2.2.5 Asado a la brasa o parrilla

Se aplica a pequeñas y medianas piezas, estas son expuestas al calor producido en una parrilla con alta temperatura, permitiendo que las proteínas de los alimentos se coagulen, caramelizándose y formando una especie de capa que impide la salida de los jugos interiores (Centeno, 1999).



2.2.6 Gran fritura

Consiste en sumergir los alimentos en un medio graso a una temperatura elevada, que permite sellar la capa exterior del alimento. La temperatura de la grasa debe ser la adecuada para el alimento que se va a cocinar y nunca debe sobrepasar el punto crítico de temperatura, a partir del cual se produce la descomposición de la grasa, haciéndola menos digerible y con residuos tóxicos (Grimes, 2005).

2.2.7 Braseados




Es un método culinario combinado, que se compone de dos pasos, utilizando el método de calor seco y el húmedo. Primero se cocina el alimento que suele ser en piezas grandes, en un medio graso para dorar la superficie y crear la concentración de sus jugos, terminando la cocción en un medio húmedo con la incorporación de un líquido, como caldos, vinos, agua o licores, en pequeñas cantidades (Grimes, 2005).

Después de haber detallado los principales métodos de cocción que se aplicarán a los géneros propuestos, se establecerán a continuación los 10 diferentes tipos de marinados, que posteriormente servirán como base para la creación de las 20 recetas de autoría.

2.3 Elaboración de los marinados

En las siguientes tablas se especificarán las frutas y su combinación con las diferentes hierbas aromáticas, sus características y la fotografía respectiva de marinado ya realizado.



Tabla N° 7 Combinación de maracuyá con hierbas aromáticas

Fruta	Hierba	Características	Fotografía
Maracuyá	Albahaca	<p>Color: Se puede apreciar un color fuerte debido a la pigmentación que posee el maracuyá.</p> <p>Aroma: Fuerte</p> <p>Aspecto visual: Se puede apreciar la albahaca y el maracuyá sin ningún problema</p> <p>Sabor: Se pueden sentir los 2 sabores</p>	
	Hierba buena	<p>Color: Se puede apreciar un color fuerte debido a la pigmentación que posee el maracuyá, aunque predomina el verde de la hierba buena.</p> <p>Aroma: Fuerte</p> <p>Aspecto visual: Se puede observar en mayor cantidad la hierba buena y el maracuyá aporta textura, por lo que los dos se pueden observar sin ningún problema.</p> <p>Sabor: Se pueden sentir los 2 sabores</p>	
	Tomillo	<p>Color: Se puede apreciar un color fuerte debido a la pigmentación que posee el maracuyá.</p> <p>Aroma: Fuerte</p> <p>Aspecto visual: Se puede apreciar la albahaca y el maracuyá sin ningún problema</p> <p>Sabor: Se pueden sentir los 2 sabores</p>	

Fuente: (Teubner, Miessmer, & Butcher, 2004)

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta




Tabla N° 8 Combinación de taxo con hierbas aromáticas

Fruta	Hierba	Características	Fotografía
Taxo	Menta	<p>Color: En este marinado la pigmentación del Taxo no es muy fuerte, por lo que la menta es lo que mejor se aprecia</p> <p>Aroma: predomina el olor de la menta</p> <p>Aspecto visual: Se puede apreciar sin ningún problema la menta y el sumo del Taxo.</p> <p>Sabor: Se pueden sentir los 2 sabores aunque predomina el sabor de la menta.</p>	
	Tipo	<p>Color: El color es un naranja bajo.</p> <p>Aroma: débil</p> <p>Aspecto visual: Se destaca el color del tipo y las diferentes especias.</p> <p>Sabor: Es ligero, se pueden sentir los 2 sabores.</p>	

Fuente: (Teubner, Miessmer, & Butcher, 2004)

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta



Tabla N° 9 Combinación de piña con hierbas aromáticas

Fruta	Hierba	Características	Fotografía
Piña	Menta	<p>Color: Es un amarillo verdoso con dejos de verde</p> <p>Aroma: se siente el aroma de la piña y de la menta es un aroma fuerte.</p> <p>Aspecto visual: destaca la piña</p> <p>Sabor: su combinación es fuerte y refrescante</p>	
	Albahaca	<p>Color: Es un amarillo verdoso</p> <p>Aroma: se siente el aroma de la piña y de la albahaca es un aroma ligero.</p> <p>Aspecto visual: destaca la piña.</p> <p>Sabor: su combinación es ligera y refrescante se sienten los 2 sabores.</p>	
	Tipo	<p>Color: Es un amarillo opaco</p> <p>Aroma: se siente el aroma de la piña fuerte y un olor ligero tipo.</p> <p>Aspecto visual: destaca la piña</p> <p>Sabor: su combinación es suave y refrescante.</p>	

Fuente: (Teubner, Miessmer, & Butcher, 2004)

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Tabla N° 10 Combinación de kiwi con hierbas aromáticas

Fruta	Hierba	Características	Fotografía
Kiwi	Hierba buena	<p>Color: presenta un fuerte color verde</p> <p>Aroma: predomina el olor de la hierba buena.</p> <p>Aspecto visual: se puede distinguir sin problema la hierba buena y los pedazos de kiwi.</p> <p>Sabor: el sabor es suave dejando un sabor en boca refrescante.</p>	
	Tomillo	<p>Color: presenta un ligero color verde.</p> <p>Aroma: predomina el olor del tomillo</p> <p>Aspecto visual: presenta una textura granulosa.</p> <p>Sabor: predomina el sabor del tomillo, se siente ligeramente el kiwi.</p>	

Fuente: (Teubner, Miessmer, & Butcher, 2004)

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta



2.4 Análisis de los resultados obtenidos de la encuesta virtual y el grupo focal

Mediante la ayuda de las metodologías de investigación elegidas: cuantitativa, a través de la técnica de la encuesta y cualitativa por medio de la observación, entrevista y grupo focal; se pudo analizar la aceptación de cada uno de los marinados, para obtener una guía que de soporte al presente proyecto de intervención y ayudará a realizar los diferentes platos. A continuación, se detalla los resultados obtenidos.

2.4.1 Encuestas

Se realizó una encuesta electrónica a un grupo de 50 personas de las cuales 27 son mujeres representando el 54% y 23 son hombres, representando el 46% de los encuestados. Para tener una mejor perspectiva, esta encuesta se realizó a personas de distintas edades por lo que fue necesario plantear un rango de edad, en este caso el rango de edad más relevante es el de 18 a 24 años de edad con un 52% perteneciente a 26 personas, seguido a este se encuentra el rango de 25 a 30 años de edad con un 36% correspondiente a 18 encuestados, también se obtuvo el rango de 31 a 36 años de edad con un 6% perteneciente a 3 encuestados, continuo a este se encuentra el rango de 37 a 42 años de edad con un 4% perteneciente a 2 encuestados y como último rango tenemos al de 43 años en adelante representando al 2% perteneciente a 1 encuestado.

Para saber el grado de conocimiento que tienen con el tema de los marinados y la aceptación ante nuevas propuestas de los mismos, la encuesta constó de 7 preguntas, entre abiertas y cerradas; cada pregunta de la encuesta fue armada de manera sencilla, ya que nuestro objetivo es saber si las personas conocen lo que es un marinado y si se atreverían a probar este método aplicado a pescados y mariscos, en combinación con frutas cítricas y hierbas aromáticas. Dicha encuesta se realizó de manera virtual, a través de redes sociales, se envió a las personas un link en donde les permitía ingresar al formulario y responder de una manera fácil y rápida. Cada encuesta realizada llegó a la base de datos de la cuenta de *Google* y de esta manera se tabularon los datos, obteniendo los siguientes resultados:



1.- En la primera pregunta perteneciente al enunciado ¿Consume Usted pescados o mariscos?

Se puede reflejar que el consumo de pescados y mariscos es bastante alto debido al importante valor nutricional y aporte calórico que brinda al ser humano dentro de su alimentación, por lo que se refleja que un 90% correspondiente a 45 personas consumen pescados y mariscos, y el 10% correspondiente a 5 personas no consumen estos generos.

2.- La segunda pregunta corresponde al siguiente enunciado ¿Con que frecuencia consume pescados o mariscos?

El consumo de mariscos y pescados es bastante alto, pero es necesario tener en cuenta que estos alimentos deberían ser consumidos de 2 a 3 veces por semana según la pirámide alimenticia, ya que aportan diferentes nutrientes, grasas y vitaminas. En esta pregunta se puede observar que el 87,8% correspondiente a 43 personas, mencionaron que consumen este tipo de alimento una vez por semana; el 10.2% de encuestados correspondiente a 5 personas consumen pescados y mariscos de 2 a 3 veces por semana y el 2% de encuestados que corresponde a 1 persona la misma que se alimenta con pescados y mariscos de 3 veces en adelante.

3.-La tercera pregunta correspondiente al enunciado ¿Ha escuchado sobre el término marinado?

En esta pregunta se puede notar que el 68% de los encuestados correspondiente a 34 personas, si han escuchado hablar sobre el termino marinado, el mismo que hace referencia a un proceso en el cual se agrega una solución acuosa al género cárnico para mejorar su sabor o preservar un poco más de tiempo el alimento, en esta pregunta también se puede observar que el 32% de encuestados correspondiente a 16 personas no ha escuchado el término marinado.

De las siguientes preguntas ¿Qué tipo de ingredientes utiliza para condimentar cuando prepara pescados y mariscos?; ¿Le gustaría probar marinados para pescados y mariscos realizados a base de una combinación de frutas cítricas y hierbas aromáticas? ; ¿Qué marinado le gustaría probar en la preparación de pescados o marisco? Se puede decir que:

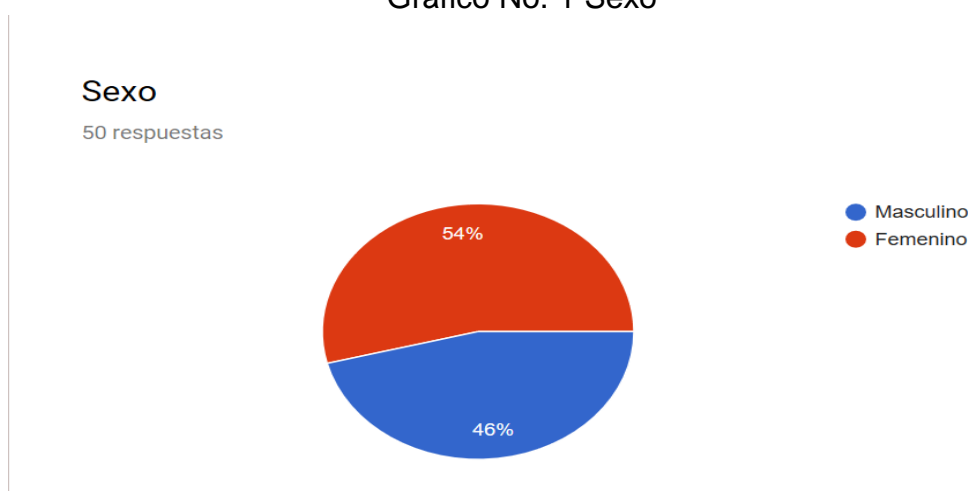
Es común que las personas siempre recurran al consumo de adobos o condimentos ya conocidos, pero la idea de mezclar, pescados y mariscos con frutos cítricos y hierbas aromáticas llama mucho la atención. Las combinaciones para realizar los diferentes tipos de marinados son 10, 3 a base de piña, 3 a base de maracuyá, 2 a base de taxo y 2 a base de kiwi. Las frutas que han sido escogidas

mayoritariamente por los encuestados para las marinadas son maracuya con Hierba Buena con un 40%, seguida de maracuya con albahaca con un 34% y también se encuentra piña con albahaca con un 32%.

2.4.2 Análisis de las encuestas

La encuesta se realizó a un grupo de 50 personas, de las cuales 27 son mujeres representando el 54% y 23 son hombres representando el 46%.

Gráfico No. 1 Sexo



Fuente: encuestas realizadas

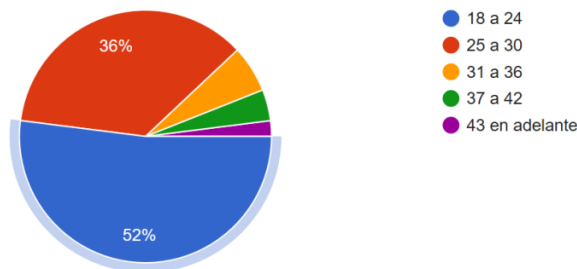
Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Esta encuesta se realizó a personas de distintas edades por lo que fue necesario plantear un rango de edad, en este caso el rango de edad más relevante es el de 18 a 24 años de edad con un 52% perteneciente a 26 personas, seguido a este se encuentra el rango de 25 a 30 años de edad con un 36% correspondiente a 18 encuestados, también está el rango de 31 a 36 años de edad con un 6% perteneciente a 3 encuestados, continuo a este se encuentra el rango de 37 a 42 años de edad con un 4% perteneciente a 2 encuestados y como último rango tenemos al de 43 años en adelante representando al 2% perteneciente a 1 encuestado.

Gráfico No. 2 Edad

Edad

50 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

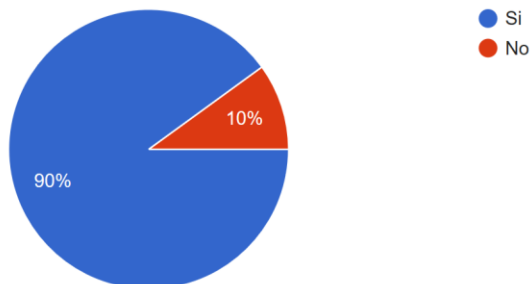
Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

¿Consume usted pescados o mariscos ?

En esta regunta nos podemos dar cuenta que el consumo de pescados y mariscos es bastante alto debido al importante valor nutricional y aporte calorico que brinda al ser humano dentro de su alimentacion, por lo que se refleja que un 90% de los encuestados consume pesacados y mariscos, y un 10% de personas no consumen estos generos.

Gráfico No. 3 Consumo de pescados o mariscos
¿Consume usted pescados o mariscos?

50 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

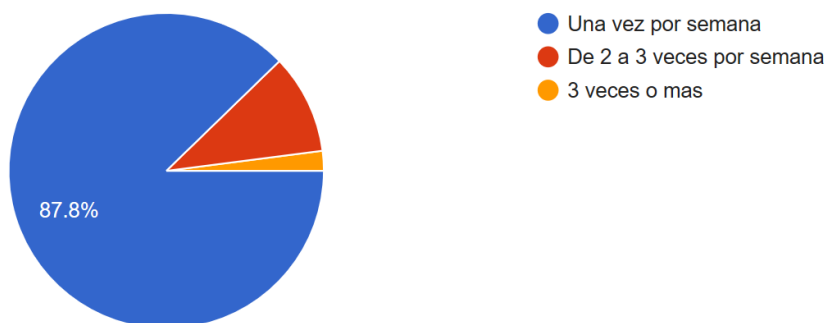
¿Con que frecuencia consume pescados o mariscos?

El consumo de mariscos y pescados es bastante alto, pero es necesario tener en cuenta que estos alimentos deberían ser consumidos de 2 a 3 veces por semana según la pirámide alimenticia, ya que aportan diferentes nutrientes, grasas y vitaminas. En esta pregunta se puede observar que el 87,8% de los encuestados consumen este tipo de alimentos solo una vez por semana, el 10.2% de encuestados correspondiente a 5 personas consumen pescados y mariscos de 2 a 3 veces por semana, y el 2% de encuestados que corresponde a 1 persona la misma que se alimenta con pescados y mariscos de 3 veces en adelante.

Gráfico No. 4 Frecuencia de consumo de pescado

¿Con que frecuencia consume pescados?

49 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

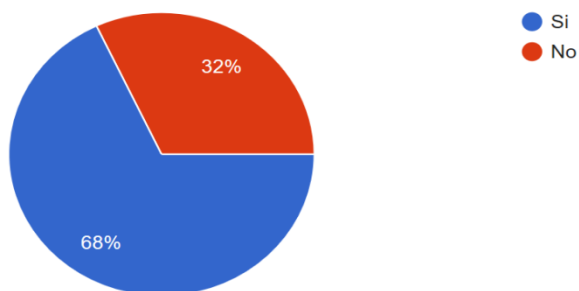
¿Ha escuchado sobre el término marinado?

En esta pregunta se puede notar que el 68% de los encuestados correspondiente a 34 personas si han escuchado hablar sobre el termino marinado, el mismo que hace referencia a un proceso en el cual se agrega una solución acuosa al género cárnico para mejorar su sabor o preservar un poco más de tiempo el alimento, en esta pregunta también podemos observar que el 32% de encuestados correspondiente a 16 personas no has escuchado el termino marinado.

Gráfico No. 5 Termino marinado

¿Ha escuchado sobre el término marinados?

50 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

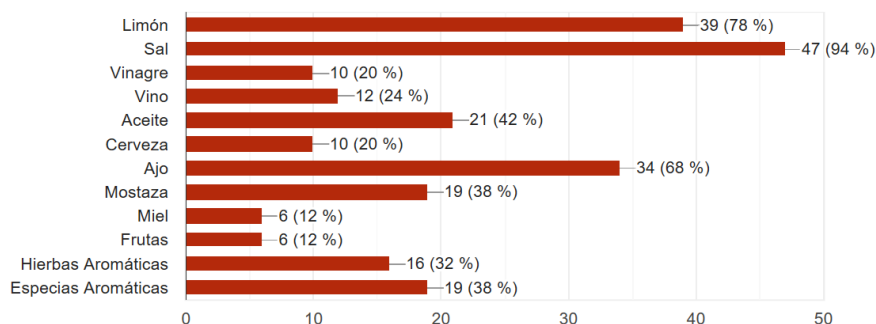
Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

¿Qué tipo de ingredientes utiliza para condimentar cuando prepara pescados y mariscos?

Gráfico No. 6 Tipo de ingrediente para condimentar mariscos

¿Qué tipo de ingredientes utiliza para condimentar cuando prepara pescados o mariscos?

50 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En esta pregunta se puede observar que los ingredientes mas ocupados para condimentar pescados y mariscos según los encuestados son la sal con el 94%, el limon con el 78% y el ajo con el 68%, tambien estan otros ingredientes como: vino, mostaza, hierbas aromaticas, frutas,vino, vinagre, cerveza, con los cuales se podria condimentar de diferentes formas los pescados y mariscos, pero por falta de conocimiento o por miedo a experimentar nuevos sabores la mayor parte de gente los deja de lado, por lo que se puede deducir que las personas estan acostumbradas a la marinada basica, la misma que esta hecha a base de sal, limon, aceite, y especias.

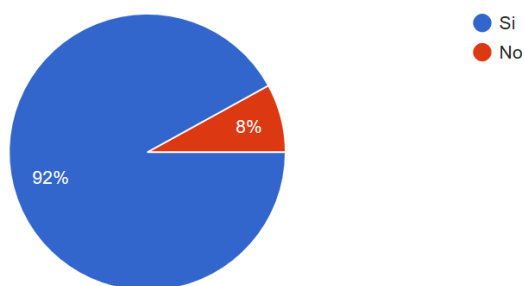
¿Le gustaría probar marinados para pescados y mariscos, realizados a base de una combinación de frutas cítricas y hierbas aromáticas?

Esta pregunta nos hace notar que el 92% de encuestados estarían dispuestos a degustar una nueva forma de marinar pescados y mariscos, dejando a un lado la marinada básica y dando paso a experimentar diferentes sabores.

Gráfico No. 7 Preferencia de marinados a base de frutas cítricas y hierbas aromáticas

¿Le gustaría probar marinados para pescados y mariscos, realizados a base de una combinación de frutas cítricas y hierbas aromáticas?

50 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

¿Qué marinado le gustaría probar en la preparación de pescados o marisco?

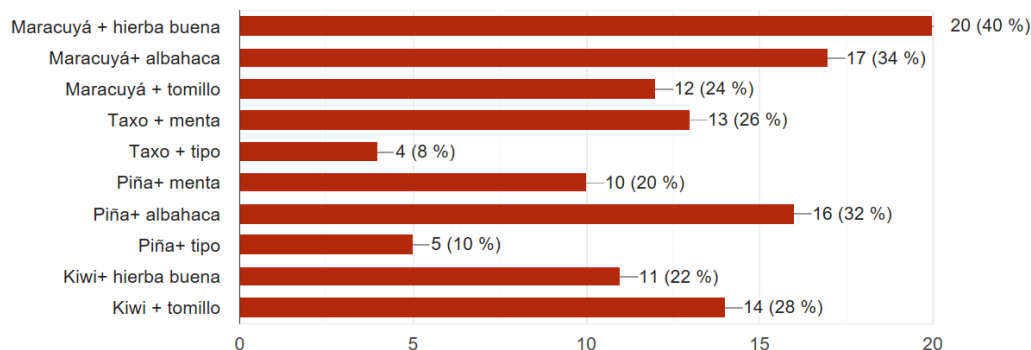
Las combinaciones para realizar los diferentes tipos de marinados son algunas, las que han sido escogidas mayormente por los encuestados son las marinadas de maracuya mas hierba buena con un 40%, seguida a esta tenemos maracuya mas albahaca con un 34%, tambien se encuentra piña mas albahaca con un 32%. Obteniendo de esta manera los siguientes resultados:

Gráfico No. 8 Qué marinado le gustaría probar

¿Qué marinado le gustaría probar en la preparación de pescados o mariscos?

Escoja 3:

50 respuestas



Fuente: encuestas realizadas

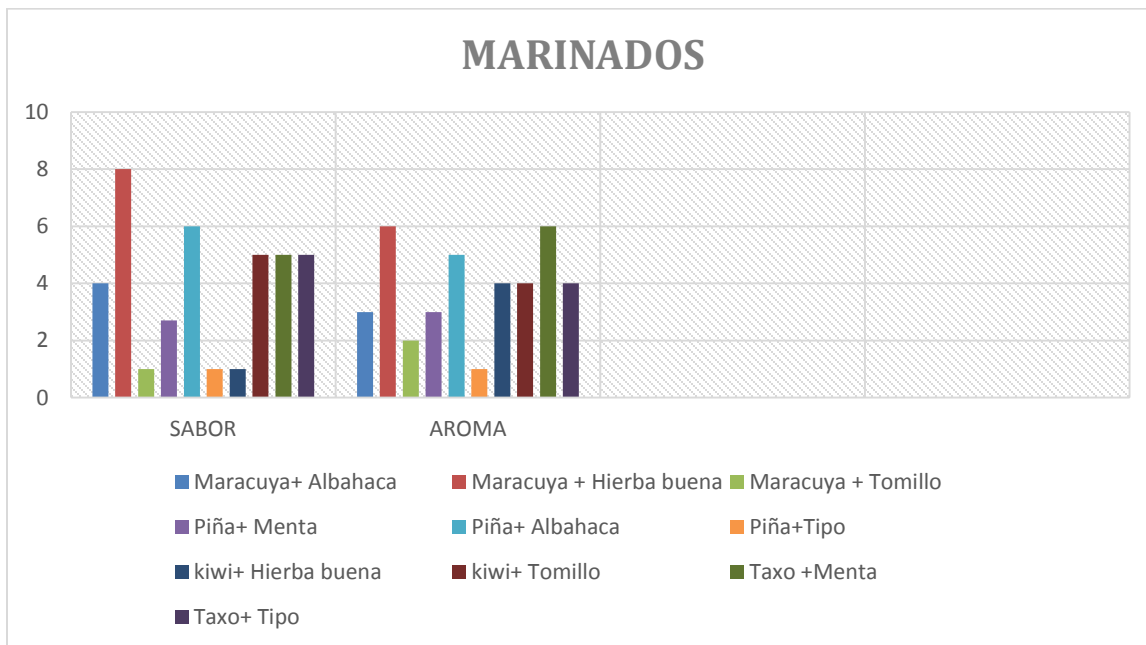
Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

2.4.3 Grupo Focal

Después de haber realizado los diferentes tipos de marinados, se planteó realizar un grupo focal conformado por 10 personas, el mismo que sirvió para saber el grado de aceptación de cada uno de ellas, cabe recalcar que se realizó una degustación de los distintos tipos de marinados aplicados a diferentes frutos del mar como camarón, corvina, pescado, trucha, calamar, y conchas.

En el momento de la degustación se otorgó a cada invitado una encuesta para calificar el sabor y aroma en los siguientes términos: Excelente, Bueno, Regular y Malo, correspondiente a cada marinado, basados en la escala de Likert. Los marinados fueron clasificados según la fruta, se realizaron tres marinados a base de maracuyá, tres a base de piña, dos a base de kiwi y dos a base de taxo como se muestra en la siguiente gráfica:

Gráfico No. 9 Marinados



Fuente: Grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Después de haber analizado los porcentajes resultantes de la encuesta se puede decir que los marinados que obtuvieron mayor aceptación fueron: el de maracuyá y hierba buena con 80% en su sabor y con un 60% en su aroma; seguido a este se tiene el marinado de piña más albahaca con un 60% en su sabor y un 50% en su aroma; a continuación se ubica el marinado de kiwi más tomillo con un 50% en su sabor y un 40% en su aroma, también se encuentra el marinado de taxo más menta con un 50% en su sabor y con un 60% en su aroma.

En los 6 tipos de marinadas restantes el sabor y el aroma se encuentran entre bueno y regular por lo que se debe tener cuidado al momento de mezclar la marinada con el género ya que en algunos casos el sabor de la marinada opaca al género o al revés, el marisco opaca al sabor de la marinada por lo que se ha decidido intensificar el sabor de la marinada para que de esta manera se genere un equilibrio de sabores dejando que los dos puedan sentirse en el sabor de boca.

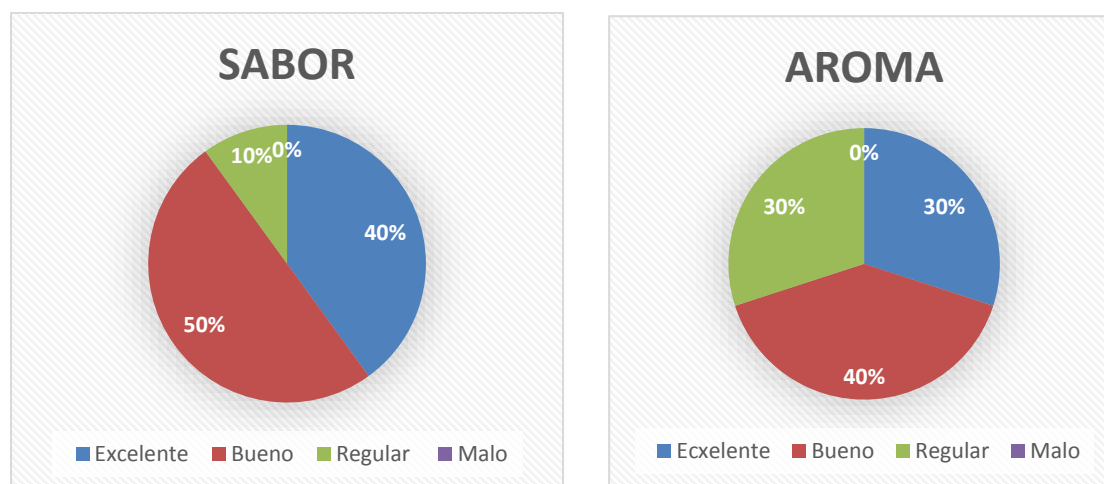
3.3 Análisis del Grupo Focal

Se realiza la degustación de los diferentes tipos de marinados a base de futas cítricas y hierbas aromáticas a un grupo focal de 10 personas con el objetivo de saber el grado de aceptación de cada uno de ellos con el formato de encuesta adjunto en Anexos.

3.3.1 Análisis de la encuesta del grupo focal

Para tener una referencia sobre el grado de aceptación de cada uno de los marinados se plasmará los resultados mediante gráficos estadísticos.

Gráfico No. 10 Combinación maracuyá - albahaca - calamar

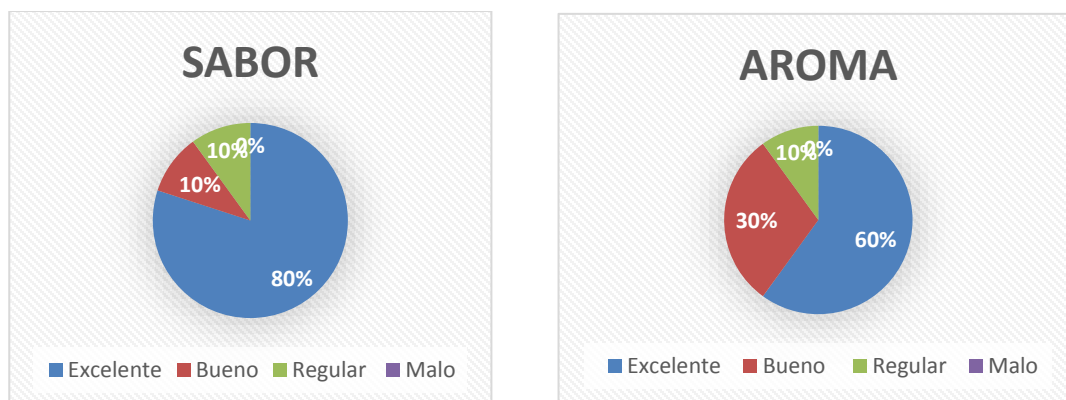


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la primera combinación tenemos como fruta al maracuyá, como hierba aromática a la albahaca y como género al calamar, los datos obtenidos en esta gráfica indican que el sabor del marinado es bueno para el 50%, excelente para el 40%, regular para el 10%, malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 40% bueno, el 30% es excelente, el 30% es regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 11 Combinación maracuyá - hierba buena - camarón

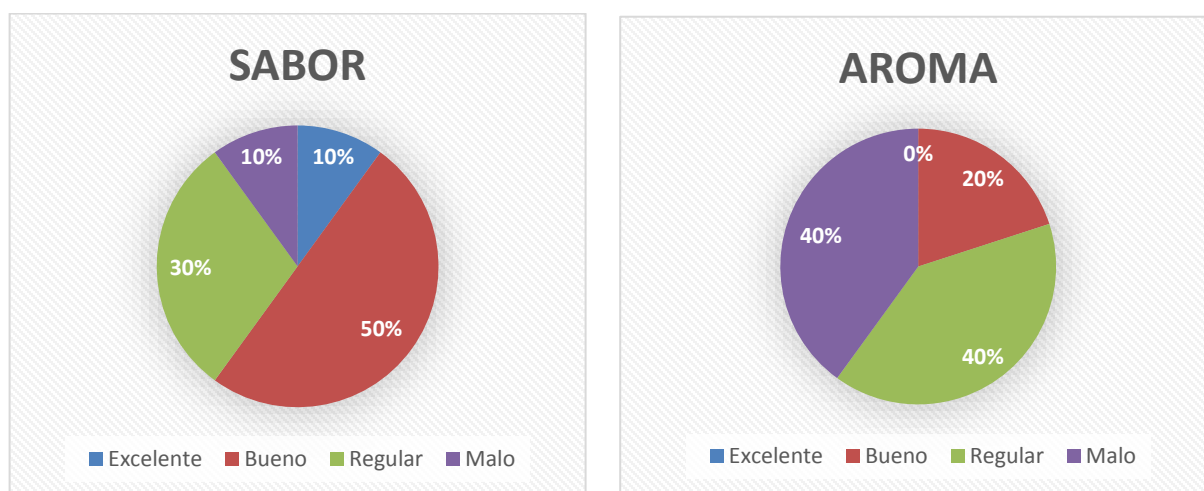


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la segunda combinación tenemos como fruta al maracuyá, como hierba aromática a la hierba buena y como genero al camarón, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es excelente para el 80%, bueno para el 10%, regular para el 10% y malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 60% excelente, el 30% bueno, 10% regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 12 Combinación maracuyá - tomillo - concha

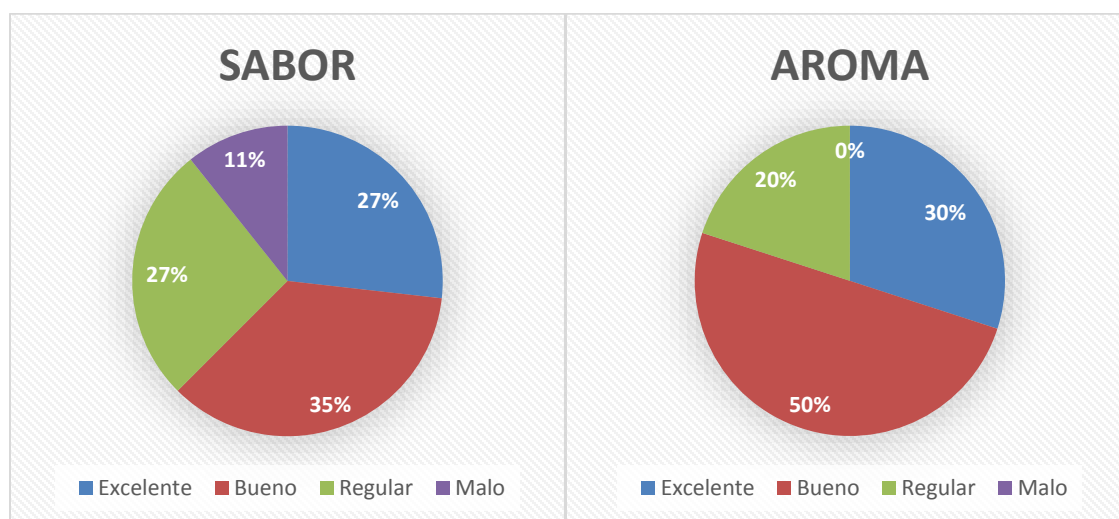


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la tercera combinación tenemos como fruta al maracuyá, como hierba aromática al tomillo y como genero a la concha, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es bueno para el 50%, regular para el 30%, excelente para el 10% y malo para el 10% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 40% regular, 40% malo, 20% bueno y el 0% es excelente, según la escala de Likert.

Gráfico No. 13 Combinación piña - menta - corvina

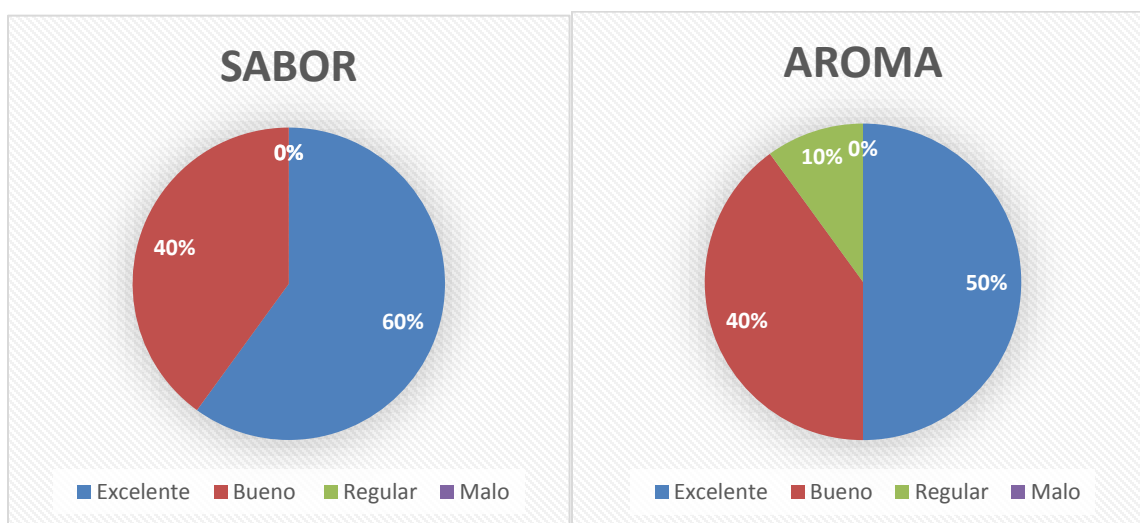


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la cuarta combinación se tiene como fruta a la piña, como hierba aromática a la menta y como genero a la corvina, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es bueno para el 35%, bueno para el 27%, regular para el 27% y malo para el 11% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 50% bueno, el 30% excelente, 20% regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 14 Combinación piña - albahaca - trucha

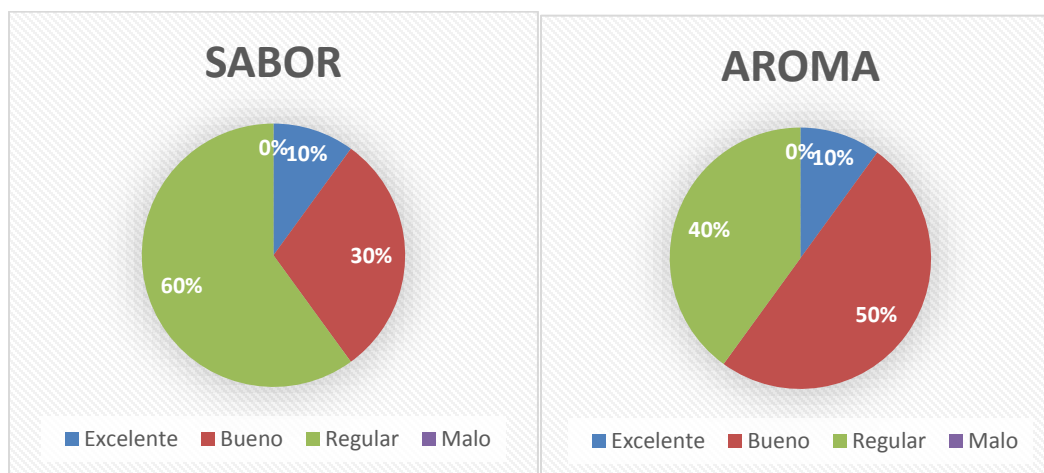


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la quinta combinación se tiene como fruta a la piña, como hierba aromática a la albahaca y como genero a la trucha, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es excelente para el 60%, bueno para el 40%, regular para el 0% y malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 50% excelente, el 40% bueno, 10% regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 15 Combinación piña - tipo - camarón

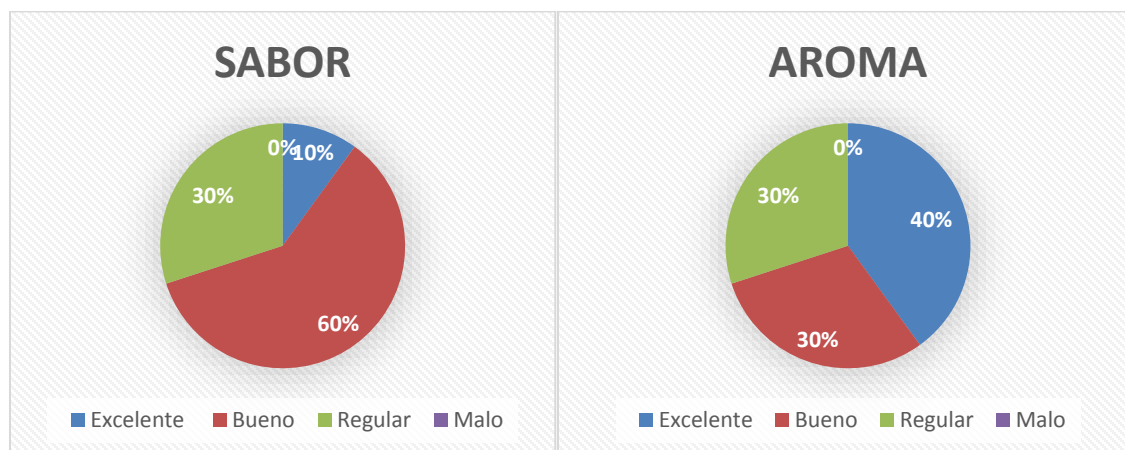


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la sexta combinación tenemos como fruta a la piña, como hierba aromática al tipo y como genero el camarón, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es regular para el 60%, bueno para el 30%, excelente para el 10% y malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 50% bueno, el 40% regular, 10% excelente y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 16 Combinación kiwi - hierba buena - calamar

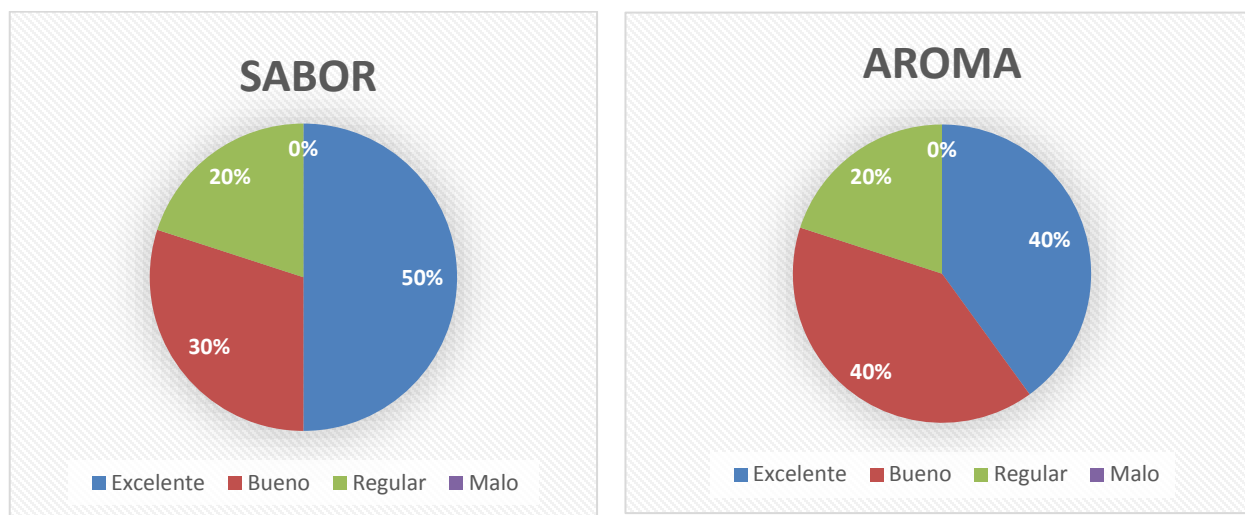


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la séptima combinación tenemos como fruta el kiwi, como hierba aromática a la hierba buena y como genero al calamar, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es bueno para el 60%, regular para el 30%, excelente para el 10% y malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 40% excelente, el 30% bueno, 30% regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 17 Combinación kiwi - tomillo - pescado

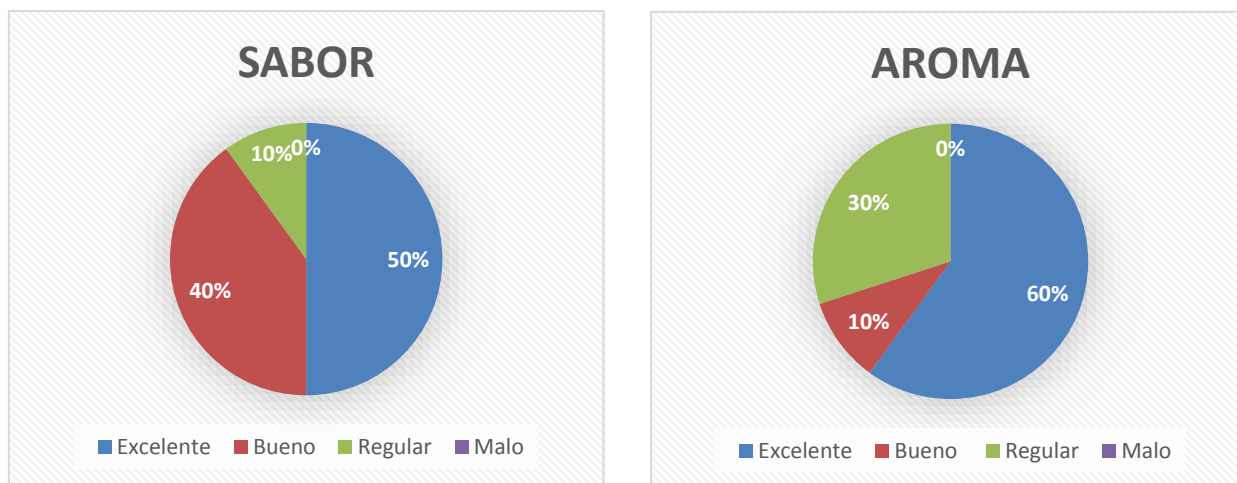


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la octava combinación tenemos como fruta el kiwi, como hierba aromática al tomillo y como genero tenemos pescado, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es excelente para el 50%, bueno para el 30%, regular para el 20% y malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 40% bueno, el 40% excelente, 20% regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 18 Combinación taxo - menta - camarón

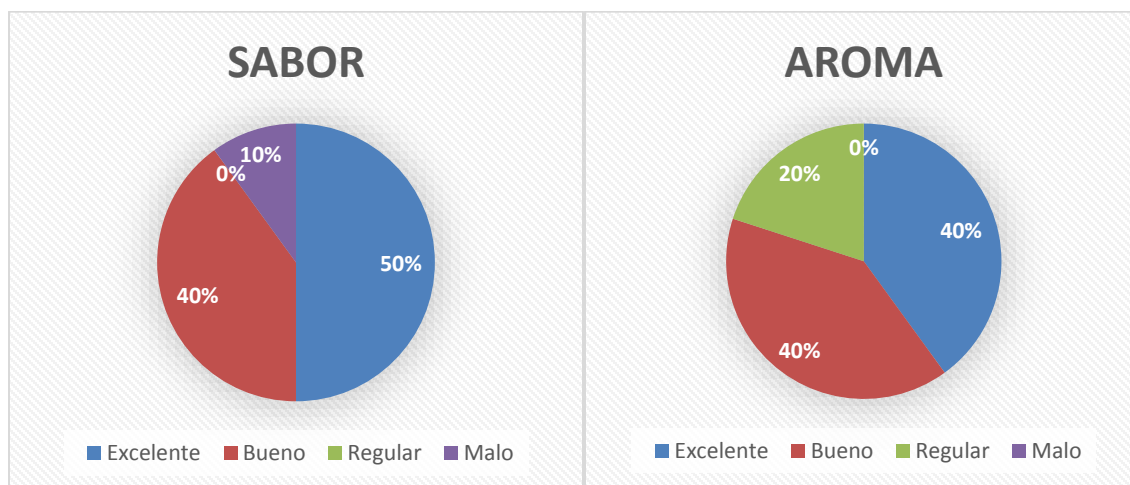


Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la novena combinación tenemos como fruta el taxo, como hierba aromática la menta y como genero tenemos el camarón, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es excelente para el 50%, bueno para el 40%, regular para el 10% y malo para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 60% excelente, el 30% regular, 10% bueno y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 19 Combinación taxo - tipo - trucha



Fuente: encuestas realizadas al grupo focal

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

En la décima combinación tenemos como fruta el taxo, como hierba aromática el tipo y como genero tenemos la trucha, los datos obtenidos en esta grafica indican que el sabor del marinado es excelente para el 50%, bueno para el 40%, malo para el 10% y regular para el 0% de las personas que realizaron dicha degustación, en cuanto a su aroma se puede observar que las personas expresan que el olor del marinado es 40% excelente, el 40% bueno, 20% regular y el 0% es malo, según la escala de Likert.

Gráfico No. 20 Degustación grupo focal



Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Gráfico No. 21 Degustación



Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta



Capítulo III

Aplicación de técnicas de cocina innovadora a pescados y mariscos, marinados con frutos cítricos y hierbas aromáticas

A continuación, se presentan las fichas técnicas de recetas innovadoras a base de pescados y mariscos marinados con frutos secos y hierbas aromáticas.

3.1 Elaboración de fichas técnicas de marinados con frutos cítricos y hierbas aromáticas



3.1.1 Marinada de maracuyá y albahaca



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de maracuyá y albahaca		
Fecha: 1 de Marzo		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Albaca deshojada y cortada en juliana. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebollín picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Pulpa de maracuyá	Marinada de Maracuyá y Albahaca	Con semillas.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de maracuyá y albahaca

Fecha: 10 de abril del 2019

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,030	Albahaca	kg	0,012	40%	\$ 6,40	\$ 0,08
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,040	Aceite vegetal	l	0,040	100%	\$ 3,10	\$ 0,12
0,050	Miel	kg	0,050	100%	\$ 15,50	\$ 0,78
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,030	Ajo	kg	0,026	85%	\$ 3,45	\$ 0,09
0,010	Cebollín	kg	0,009	90%	\$ 1,38	\$ 0,01
0,015	Cebolla blanca	kg	0,014	90%	\$ 1,43	\$ 0,02
0,110	Maracuyá	kg	0,044	40%	\$ 5,60	\$ 0,25

Cant. Producida: 0,250 **Costo total** \$ 1,37

Cant. Porción: 1 **Costo por porción** \$ 1,37

PROCEDIMIENTO

Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite, miel y la maracuyá en un *bowl*.
Mezclar la preparación anterior hasta deshacer la miel.
Incorporar la cebolla, la albahaca y el ajo cortados previamente y salpimentar.
Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.

FOTO





3.1.2 Marinada de maracuyá y hierba buena



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de maracuyá y hierba buena		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Hierba Buena deshojada y cortada en juliana. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebollín picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Pulpa de maracuyá	Marinada de Maracuyá y Hierba Buena	Con semillas.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de maracuyá y hierba buena

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,110	Maracuyá	kg	0,044	40%	\$ 5,60	\$ 0,25
0,070	Agua	l	0,070	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,004	Pimienta negra	kg	0,004	100%	\$ 12,00	\$ 0,05
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,050	Cebollín	kg	0,045	90%	\$ 1,38	\$ 0,06
0,100	Hierba buena	kg	0,040	40%	\$ 6,40	\$ 0,26
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,015	Cebolla blanca	kg	0,014	90%	\$ 1,43	\$ 0,02
0,010	Miel	kg	0,010	100%	\$ 15,50	\$ 0,16

Cant. Producida: **0,250** **Costo total** \$ **0,98**

Cant. Porción: **1** **Costo por porción** \$ **0,98**

PROCEDIMIENTO

Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite, miel y el maracuyá en un bowl.
 Mezclar la preparación anterior hasta deshacer la miel.
 Incorporar la cebolla, la hierba buena y el ajo cortados previamente, salpimentar.
 Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.

FOTO





3.1.3 Marinada de maracuyá y tomillo



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía


Ficha de mise en place de: Marinada de maracuyá y tomillo		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Tomillo deshojado y cortada en juliana. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebollín picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Pulpa de maracuyá	Marinada de <u>Mmaracuyá</u> y tomillo	Con semillas.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de maracuyá y tomillo

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,030	Tomillo	kg	0,006	20%	\$ 7,20	\$ 0,04
0,070	Agua	l	0,070	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,050	Cebollín	kg	0,045	90%	\$ 1,38	\$ 0,06
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,011	Cebolla blanca	kg	0,010	90%	\$ 1,43	\$ 0,01
0,010	Miel	kg	0,010	100%	\$ 15,50	\$ 0,16
0,110	Maracuyá	kg	0,044	40%	\$ 5,60	\$ 0,25
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,250		Costo total		\$ 0,73
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 0,73

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite, miel y el maracuyá en un bowl.</p> <p>Mezclar la preparación anterior hasta deshacer la miel.</p> <p>Incorporar la cebolla, el tomillo y el ajo cortados previamente y salpimentar.</p> <p>Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración</p>	



3.1.4 Marinada de taxo y menta



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de taxo y menta		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Menta deshojada y cortada en juliana. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebollín picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Ají rocoto picado en <i>brunoise</i> . Pulpa de taxo.	Marinada de taxo y menta	



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de taxo y menta

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,225	taxo	kg	0,113	50%	\$ 3,00	\$ 0,34
0,040	Menta	kg	0,014	35%	\$ 6,60	\$ 0,09
0,020	Cebolla blanca	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,025	Aceite vegetal	l	0,025	100%	\$ 3,10	\$ 0,08
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,005	Miel	kg	0,005	100%	\$ 15,50	\$ 0,08

Cant. Producida: 0,250 **Costo total** \$ 0,69

Cant. Porción: 1 **Costo por porción** \$ 0,69

PROCEDIMIENTO

FOTO

Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite, miel y el taxo en un bowl.
 Mezclar la preparación anterior hasta deshacer la miel y la azúcar.
 Incorporar la cebolla, la menta, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar.
 Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.





3.1.5 Marinada de taxo y tipo



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad


Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de taxo y tipo		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Tipo deshojado. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebollín picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Aji rocoto picado en <i>brunoise</i> . Pulpa de taxo.	Marinada de taxo y tipo.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de taxo y tipo

Fecha:	17 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Colada					
0,230	Taxo	kg	0,115	50%	\$ 3,00	\$ 0,35
0,040	Tipo	kg	0,004	10%	\$ 7,60	\$ 0,03
0,020	Cebolla blanca	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,015	Ajo	kg	0,013	85%	\$ 3,45	\$ 0,04
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,030	Aceite vegetal	l	0,030	100%	\$ 3,10	\$ 0,09
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Miel	kg	0,010	100%	\$ 15,50	\$ 0,16
Cant. Producida:		0,257	Costo total			\$ 0,73
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,73
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite, miel y el taxo en un bowl.</p> <p>Mezclar la preparación anterior hasta deshacer la miel y la azúcar.</p> <p>Incorporar la cebolla, el tipo, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar.</p> <p>Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.</p>						



3.1.6 Marinada de piña y menta



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de piña y menta		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Menta deshojada. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Aji rocoto picado en <i>brunoise</i> . Piña cortada en <i>brunoise</i> .	Marinada de piña y menta.	Sin ojos, sin tronco.




Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de piña y menta

Fecha:	17 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,010	Ají rocoto	kg	0,010	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,150	Piña	Kg	0,090	60%	\$ 1,40	\$ 0,13
0,033	Menta	kg	0,012	35%	\$ 6,60	\$ 0,08
0,010	Limon	kg	0,003	30%	\$ 2,55	\$ 0,01
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,025	Cebolla blanca	kg	0,023	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,003	Sal fina	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
Cant. Producida:		0,250		Costo total		\$ 0,47
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,47
PROCEDIMIENTO				FOTO		
Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite, en un bowl. Mezclar la preparación anterior. Incorporar la cebolla, la piña, la menta, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar. Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.						



3.1.7 Marinada de piña y albahaca



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de piña y albahaca		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Albahaca deshojada y picada en juliana. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebollín picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Aji rocoto picado en <i>brunoise</i> . Piña cortada en <i>brunoise</i> .	Marinada de piña y albahaca.	Sin ojos, sin tronco.



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de piña y albahaca

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,030	Albahaca	kg	0,012	40%	\$ 6,40	\$ 0,08
0,140	Piña	Kg	0,084	60%	\$ 1,40	\$ 0,12
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,030	Cebolla blanca	kg	0,027	90%	\$ 1,43	\$ 0,04
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,010	Vinagre blanco	l	0,010	100%	\$ 2,60	\$ 0,03
Cant. Producida:		0,250		Costo total		\$ 0,45
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 0,45	

PROCEDIMIENTO

Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite y vinagre en un bowl.
 Mezclar la preparación anterior.
 Incorporar la cebolla, la piña, la albahaca, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar.
 Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.

FOTO





3.1.8 Marinada de piña y tipo



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de piña y tipo		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Tipo deshojado. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Aji rocoto picado en <i>brunoise</i> . Piña cortada en <i>brunoise</i> .	Marinada de piña y tipo.	Sin ojos, sin tronco.



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de piña y tipo

Fecha:	17 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,160	Piña	Kg	0,096	60%	\$ 1,40	\$ 0,13
0,050	Tipo	kg	0,005	10%	\$ 7,60	\$ 0,04
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,030	Cebolla blanca	kg	0,027	90%	\$ 1,43	\$ 0,04
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,010	Vinagre blanco	l	0,010	100%	\$ 2,60	\$ 0,03
Cant. Producida:		0,255		Costo total		\$ 0,43
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,43
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite y vinagre en un bowl.</p> <p>Mezclar la preparación anterior.</p> <p>Incorporar la cebolla, la piña, la albahaca, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar.</p> <p>Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.</p>						



3.1.9 Marinada de kiwi y hierba buena



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad


Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de kiwi y hierba buena		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Hierba buena deshojada y picada en juliana. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Kiwi cortado en <i>brunoise</i> .	Marinada de kiwi y hierba buena.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de kiwi y hierba buena

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,095	Kiwi	kg	0,086	90%	\$ 2,75	\$ 0,24
0,025	Hierba buena	kg	0,010	40%	\$ 6,40	\$ 0,06
0,050	Aceite vegetal	l	0,050	100%	\$ 3,10	\$ 0,16
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,025	Cebolla blanca	kg	0,023	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,010	Vinagre blanco	l	0,010	100%	\$ 2,60	\$ 0,03
0,005	Pimienta negra	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
Cant. Producida:		0,250		Costo total		\$ 0,61
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,61
PROCEDIMIENTO				FOTO		
Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite y vinagre en un bowl. Mezclar la preparación anterior. Incorporar la cebolla, el kiwi, la hierba buena, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar. Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.						



3.1.10 Marinada de kiwi y tomillo



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Marinada de kiwi y tomillo		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Tomillo deshojado. Ajo picado en <i>brunoise</i> . Cebolla blanca picada en <i>brunoise</i> . Kiwi cortado en <i>brunoise</i> .	Marinada de kiwi y tomillo.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Marinada de kiwi y tomillo

Fecha:	18 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,095	Kiwi	kg	0,086	90%	\$ 2,75	\$ 0,24
0,060	Tomillo	kg	0,012	20%	\$ 7,20	\$ 0,09
0,055	Aceite vegetal	l	0,055	100%	\$ 3,10	\$ 0,17
0,047	Agua	l	0,047	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,025	Cebolla blanca	kg	0,023	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,010	Vinagre blanco	l	0,010	100%	\$ 2,60	\$ 0,03
0,005	Pimienta negra	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
Cant. Producida:		0,250		Costo total		\$ 0,65
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 0,65	

PROCEDIMIENTO

Juntar los ingredientes líquidos, agua, aceite y vinagre en un bowl.
 Mezclar la preparación anterior.
 Incorporar la cebolla, el kiwi, el tomillo, el ají y el ajo cortados previamente y salpimentar.
 Traspasar a un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en refrigeración.

FOTO





3.1.11 Mariscos al horno, mantequilla de pistacho y nuez y vegetales salteados



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Mariscos al horno, mantequilla de pistacho y nuez y vegetales salteados		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<p>Camarón limpio</p> <p>Mejillones</p> <p>Pistachos picados en <i>brunoise</i>.</p> <p>Nuez picada en <i>brunoise</i>.</p> <p>Berenjena picada en rondelles.</p> <p>Se corta el brócoli</p> <p>Se pica la zanahoria en cubos.</p>	<p>Mariscos al horno, mantequilla de pistacho y nuez y vegetales salteados.</p>	<p>Se coloca en palillos antes de la cocción para que queden de manera estirada.</p> <p>En su concha.</p> <p>Sin cascara</p>



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Mariscos al horno, mantequilla de pistacho y nuez y vegetales salteados

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Mariscos					
0,030	camarón limpio	kg	0,030	100%	\$ 13,00	\$ 0,39
0,050	calamar	kg	0,038	75%	\$ 6,25	\$ 0,23
0,040	corvina	kg	0,040	100%	\$ 9,80	\$ 0,39
0,150	Marinada de taxo + menta	kg	0,150	100%	\$ 0,69	\$ 0,10
	Mantequilla de frutos secos					
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 8,00	\$ 0,40
0,010	Pistacho	kg	0,005	50%	\$ 30,00	\$ 0,15
0,010	Nuez pelada	kg	0,010	100%	\$ 14,00	\$ 0,14
	Vegetales salteados					
0,025	Brócoli	kg	0,015	60%	\$ 4,20	\$ 0,06
0,025	Zanahoria blanca	kg	0,021	85%	\$ 2,88	\$ 0,06
0,025	Berengena	kg	0,023	90%	\$ 3,85	\$ 0,09
	Decoracion					
0,001	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
0,001	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,383		Costo total		\$ 2,03
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 2,03	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Se precalienta el horno a 180 grados centígrados.</p> <p>Se introducen los mariscos en la marinada de taxo y menta y se los deja reposar durante 15 minutos.</p> <p>Se coloca la mezcla anterior en un pirex y se lo lleva al horno por 10 minutos se recomienda estar removiéndolos y agregándoles más marinada en caso de ser necesario.</p> <p>Mantequilla de pistacho.</p> <p>Se hace una pomada con la mantequilla. se le agrega los frutos secos previamente cortados.</p> <p>Vegetales salteados.</p> <p>Se pre cocina la zanahoria baby.</p> <p>Se cocina el brócoli a baño maría.</p> <p>Se carameliza la zanahoria,</p> <p>Se hace un salteado con la zanahoria, la berenjena y el brócoli.</p>	



3.1.12 Trucha salmonada, en marinada de piña y albaca acompañado de un puré de zanahoria blanca



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Trucha salmonada, en marinada de piña y albaca acompañado de un puré de zanahoria blanca		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Se limpia y se filetea la trucha. Fondo de pescado. Zanahoria limpia y cortada en rondeles. Pina cortada en rondeles.	Trucha salmonada, en marinada de piña y albaca acompañado de un puré de zanahoria blanca.	Reservar la cabeza y el esqueleto de la trucha





Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Trucha salmonada, en marinada de piña y albaca acompañado de un puré de zanahoria blanca

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,100	Filete de trucha	kg	0,100	100%	\$ 12,33	\$ 1,23
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,050	Aceite de oliva	l	0,050	100%	\$ 13,00	\$ 0,65
0,010	Panco	kg	0,010	100%	\$ 7,00	\$ 0,07
0,005	Pimienta negra	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
0,005	Ají rocoto	kg	0,005	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
	Salsa					
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 8,00	\$ 0,40
0,100	Hueso de pescado	kg	0,100	100%	\$ 2,50	\$ 0,25
0,020	Harina de maíz	kg	0,020	100%	\$ 1,32	\$ 0,03
0,005	Marinada de piña + albahaca	kg	0,005	100%	\$ 0,45	\$ 0,00
	Guarnicion					
0,050	Zanahoria blanca	kg	0,043	85%	\$ 2,88	\$ 0,12
0,025	Crema de leche	l	0,025	100%	\$ 3,19	\$ 0,08
0,010	Mantequilla	kg	0,010	100%	\$ 8,00	\$ 0,08
	Decoracion					
0,001	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
0,001	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,329		Costo total		\$ 2,99
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 2,99	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Se deja reposar el filete de la trucha por 5 minutos dentro de la marinada.</p> <p>Se empaniza la base de la trucha dejando descubierta la piel.</p> <p>Se fríe la trucha hasta lograr que el empanizado y la piel queden crujientes.</p> <p>Puré de zanahoria blanca</p> <p>Se cocina la zanahoria blanca.</p> <p>Una vez lista la zanahoria se la salpimenta y se la procesa con un poco de crema de leche y mantequilla.</p> <p>El puré se lo pasa por un tamiz en caso de ser necesario.</p> <p>Salsa</p> <p>Se realiza un fondo de pescado.</p> <p>Se le añade un poco de la marinada donde estaba el filete de trucha para darle sabor.</p> <p>Se liga la mezcla anterior con un roux blanco</p>	



3.1.13 Ceviche blanco de camarón, calamar y corvina, en marinada de kiwi y hierba buena, acompañado de chips de verde, camote y yuca



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Ceviche blanco de camarón, calamar y corvina, en marinada de kiwi y hierba buena, acompañado de chips de verde, camote y yuca		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Se limpia el camarón. Se limpia el calamar y se lo corta en rondelles. Se limpia la corvina y se la corta en cubos. Cebolla picada en corte pluma Ají picado en Bronoise Pimiento picado en bronoise.	Ceviche blanco de Camarón, Calamar y Pescado, en marinada de kiwi y hierba buena, acompañado de chips de verde, camote y yuca.	El ají sin semillas



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Ceviche blanco de Camaron, Calamar y Pescado.

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,050	Camarón limpio	kg	0,050	100%	\$ 13,00	\$ 0,65
0,050	calamar	kg	0,038	75%	\$ 6,25	\$ 0,23
0,050	Corvina	kg	0,050	100%	\$ 9,80	\$ 0,49
0,010	Limón	kg	0,003	30%	\$ 2,55	\$ 0,01
0,010	Ají rocoto	kg	0,010	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,050	Marinada de kiwi+ hierba buena	kg	0,050	100%	\$ 0,61	\$ 0,03
0,020	Cebolla blanca	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,020	Pimiento verde	kg	0,016	80%	\$ 2,40	\$ 0,04
0,020	Pimiento rojo	kg	0,018	90%	\$ 2,75	\$ 0,05
0,020	Sal fina	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,100	Aceite de oliva	l	0,100	100%	\$ 13,00	\$ 1,30
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
	Guarnicion					
0,020	plátano verde	kg	0,012	60%	\$ 3,50	\$ 0,04
0,020	Camote morado	kg	0,018	90%	\$ 1,10	\$ 0,02
0,020	Yuca	kg	0,014	70%	\$ 1,95	\$ 0,03
0,060	Aceite vegetal	l	0,060	100%	\$ 3,10	\$ 0,19
	Decoracion					
0,001	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
0,001	Brotos varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,479	Costo total			\$ 3,16
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 3,16

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Ceviche</p> <p>Se cocina por separado los diferentes tipos de mariscos dentro de la marinada.</p> <p>Se corta la cocción de los mariscos poniéndolos en un baño maría invertido</p> <p>Una vez que se encuentran fríos el calamar, el camarón y la corvina, se juntan los 3 en un pirex en donde se va a proceder a incorporar la cebolla el ají y el pimienta cortados previamente</p> <p>Se coloca en el recipiente que se va a servir y se vierte sobre la mezcla el líquido de la cocción de los diferentes géneros.</p> <p>Chips</p> <p>Se cortan en una mandolina el verde, la yuca y el camote.</p> <p>Se precalienta en un sartén aceite</p> <p>Procedemos a freír cada tipo de chips</p>	



3.1.14 Locro de papa con camarón en marinada de maracuyá y hierba buena, con gotas de aguacate y crocante de queso parmesano



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Locro de papa con camarón en marinada de maracuyá y hierba buena, con gotas de aguacate y crocante de queso parmesano		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Camarón limpio Papa pelada y cortada en cuadritos pequeños Cebolla picada en <i>brunoise</i> Ajo picado en <i>brunoise</i> Queso parmesano rallado	Locro de papa con camarón en marinada de maracuyá y hierba buena, con gotas de aguacate y crocante de queso parmesano	



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Locro de papa con camarón en marinada de maracuyá y hierba buena y con gotas de aguacate y crocante de queso parmesano

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,050	Camarón limpio	kg	0,050	100%	\$ 13,00	\$ 0,65
0,010	papa chola	kg	0,010	100%	\$ 1,25	\$ 0,01
0,020	Crema de leche	l	0,020	100%	\$ 3,19	\$ 0,06
0,010	Achiote en polvo	kg	0,010	100%	\$ 2,50	\$ 0,03
0,020	Cebolla blanca	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,003	Sal fina	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Ajo	kg	0,004	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,003	pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,050	Marinada de maracuyá + hierba buena	kg	0,050	100%	\$ 0,98	\$ 0,05
	Guarniciones					
0,050	Aguacate	kg	0,040	80%	\$ 3,60	\$ 0,14
0,030	Queso parmesano	kg	0,030	100%	\$ 10,00	\$ 0,30
0,010	Crema de leche	l	0,010	100%	\$ 3,19	\$ 0,03
0,010	limón	kg	0,003	30%	\$ 2,55	\$ 0,01
0,003	Sal fina	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,003	pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
	Decoracion					
0,001	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
0,001	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,309		Costo total		\$ 1,41
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,41	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Locro de papa</p> <p>Se hace un refrito con un poco de la marinada, cebolla, achiote y ajo.</p> <p>Una vez que esté listo se so fríe la papa y a continuación se le agrega agua para que esta se disuelva.</p> <p>Preparación del camarón</p> <p>Se lo coloca dentro de la marinada por 10 minutos.</p> <p>Se lo pre cocina en un hervor, para incorporarlo luego al locro.</p> <p>Gotas de aguacate.</p> <p>Se realiza con un puré con el aguacate.</p> <p>Se le coloca crema de leche para que se suelte la mezcla.</p> <p>Se lo salpimenta y se agregan unas gotas de limón</p> <p>Se introduce la preparación en una manga pastelera.</p> <p>Se manguea sobre el locro de papa</p> <p>Crocante de Parnesano</p> <p>Se coloca una cantidad razonable de forma esparcida sobre un silpat y se lo lleva al horno hasta que se disuelva.</p> <p>Una vez disuelto se lo saca y se deja enfriar</p>	



3.1.15 Brocheta de calamar y langostinos al horno en marinada de kiwi y tomillo acompañados de dedos de yuca



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Brocheta de calamar y langostinos al horno en marinada de kiwi y tomillo acompañados de dedos de yuca		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cortar el pimiento rojo y verde cortados en cuadros Cortar el cebollín en juliana Cortar la yuca en cuadros pequeños Cortar el perejil en <i>brunoise</i> . Limpiar los langostinos Limpiar y cortar el calamar en cuadros. Se deja en remojo los palos de chuzo.	Brocheta de calamar y langostinos al horno en marinada de kiwi y tomillo acompañados de dedos de yuca.	



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Brocheta de calamar y langostinos al horno en marinada de kiwi y tomillo acompañados de dedos de yuca

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,050	Calamar	kg	0,038	75%	\$ 6,25	\$ 0,23
0,050	Langostino	kg	0,035	70%	\$ 19,50	\$ 0,68
0,025	cebolla blanca	kg	0,023	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,025	Mantequilla	kg	0,025	100%	\$ 8,00	\$ 0,20
0,050	Marinada de Kiwi + tomillo	kg	0,050	100%	\$ 0,65	\$ 0,03
0,010	pimiento rojo	kg	0,009	90%	\$ 2,75	\$ 0,02
Chimichurri de kiwi y tomillo						
0,010	Cebollín	kg	0,009	90%	\$ 1,38	\$ 0,01
0,010	Perejil	kg	0,005	50%	\$ 3,75	\$ 0,02
0,020	Crema de leche	l	0,020	100%	\$ 3,19	\$ 0,06
0,025	Marinada de Kiwi + tomillo	kg	0,025	100%	\$ 0,65	\$ 0,02
0,005	Tomillo	kg	0,001	20%	\$ 7,20	\$ 0,01
Guarnicion						
0,050	Yuca	kg	0,035	70%	\$ 1,95	\$ 0,07
0,050	Plátano verde	kg	0,030	60%	\$ 3,50	\$ 0,11
0,040	Espárragos	kg	0,036	90%	\$ 11,55	\$ 0,42
Decoración						
0,002	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,341		Costo total		\$ 1,92
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,92	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Brocheta</p> <p>Se coloca dentro de la marinada los langostinos y el calamar dejando reposar un tiempo de 10 minutos.</p> <p>Se coloca en el palo de chuzo de manera intercalada langostino, pimientos, cebolla, kiwi calamar.</p> <p>Se los pone a la parrilla bañándolos continuamente con la marinada y con mantequilla.</p> <p>Chimichurri de kiwi</p> <p>se coloca perejil, tomillo, marinada de kiwi, aceite de oliva y crema de leche dentro de un procesador.</p> <p>Una vez procesado se coloca la preparación sobre las brochetas.</p> <p>Dedos de yuca</p> <p>Se cocina la yuca</p> <p>Se la procesa con un poco de mantequilla y crema de leche para que se ablande</p> <p>Una vez que tenga textura de puré se le da la forma de dedos.</p> <p>Se fríen los dedos de yuca</p> <p>Se sacan laminas del verde y se fríen</p>	



3.1.16 Ceviche de concha en marinada de maracuyá y tomillo acompañado de crocante de verde y arroz blanco



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Ceviche de Concha en marinada de maracuyá y tomillo acompañado de crocante de verde y arroz blanco		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Conchas limpias. Se abren las conchas y se separa el género del jugo. Cebolla picada en corte pluma. Tomate riñón cortado en cubos. Culantro picado en <i>brunoise</i> . Ají picado en <i>brunoise</i> . Zumo de limón.	Ceviche de Concha en marinada de maracuyá y tomillo acompañado de crocante de verde y arroz blanco	Reservar las conchas




Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Ceviche de Concha en marinada de maracuyá y tomillo acompañado de crocante de verde y arroz blanco

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Ceviche					
0,170	Conchas	kg	0,060	35%	\$ 11,55	\$ 0,69
0,010	Limón	kg	0,003	30%	\$ 2,55	\$ 0,01
0,070	Marinada de maracuyá + tomillo	kg	0,070	100%	\$ 0,73	\$ 0,05
0,030	Cebolla morada	kg	0,027	90%	\$ 1,43	\$ 0,04
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,010	Cebollín	kg	0,009	90%	\$ 1,38	\$ 0,01
0,050	Agua	l	0,050	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,010	Cilantro	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03
0,010	Ají rocoto	kg	0,010	95%	\$ 1,31	
0,050	tomate riñon	kg	0,040	80%	\$ 1,20	\$ 0,05
	Guarnicion					
0,070	Plátano verde	kg	0,042	60%	\$ 3,50	\$ 0,15
0,010	Crema de leche	l	0,010	100%	\$ 3,19	\$ 0,03
0,025	Arroz	kg	0,025	100%	\$ 2,50	\$ 0,06
	Decoración					
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,362		Costo total		\$ 1,16
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,16	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>Ceviche</p> <p>Se mezcla la cebolla, el pimiento, el tomate, y el ají que ya fueron cortados previamente se mezclan en un recipiente.</p> <p>Se los encurte con el limón y el jugo de la concha.</p> <p>Se salpimenta y se coloca un poco de aceite de oliva.</p> <p>Se colocan las conchas y la marinada 10 minutos antes de servir.</p> <p>Se sacan láminas del plátano verde y se fríen.</p> <p>El ceviche se sirve en las conchas</p>	



3.1.17 Langostinos a la parrilla con torta de plátano y sal prieta



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Langostinos a la parrilla con torta de plátano y sal prieta		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Limpiar los langostinos. Sacar la piel del plátano. Rallar el queso fresco. Picar la cebolla en <i>brunoise</i> . Sacar el zumo de la naranja. Pochar el tomate riñón.	Langostinos a la parrilla con torta de plátano y sal prieta.	



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Langostinos a la parrilla con torta de platano y sal prieta

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	langostinos					
0,030	Marinada de maracuyá + albahaca	kg	0,030	100%	\$ 1,37	\$ 0,04
0,100	Langostino	kg	0,070	70%	\$ 19,50	\$ 1,37
	Torta de Platano					
0,030	Platano maduro	kg	0,018	60%	\$ 3,50	\$ 0,06
0,010	Queso fresco	kg	0,010	100%	\$ 4,00	\$ 0,04
0,020	Harina de maíz	kg	0,020	100%	\$ 1,32	\$ 0,03
0,007	Huevo	kg	0,006	83%	\$ 2,93	\$ 0,02
0,010	Crema de leche	l	0,010	100%	\$ 3,19	\$ 0,03
	Sal Prieta					
0,010	Sal prieta	kg	0,010	100%	\$ 7,50	\$ 0,08
	Encurtido de cebolla					
0,010	Cebolla blanca	kg	0,009	90%	\$ 1,43	\$ 0,01
0,010	Naranja	kg	0,003	30%	\$ 4,25	\$ 0,01
0,010	Tomate riñon	kg	0,008	80%	\$ 1,20	\$ 0,01
	Decoración					
0,002	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,195		Costo total		\$ 1,70
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,70	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Limpiar los langostinos y dejar marinar por 20 minutos</p> <p>Torta de plátano</p> <p>2. Licuar el plátano junto con el huevo, queso, la harina, y la crema de leche, hasta que se forme una consistencia sin grumos.</p> <p>3. Hornear por 30 minutos a 200 grados centígrados.</p> <p>Encurtido</p> <p>4. Dejar reposar la cebolla en zumo de naranja por 2 horas.</p> <p>5. Picar el tomate riñón en brunoise y dejarlo reposar en vinagre por 30 minutos.</p> <p>Langostinos</p> <p>6. Calentar la parrilla y cocinar los langostinos por 3 minutos de en cada lado.</p> <p>7. Aplicar el marinado mientras se cocina en la parrilla.</p> <p>8. Servir la torta de plátano con queso rallado y sal prieta.</p> <p>9. Mezclar el tomate riñón con la cebolla.</p> <p>10. Servir todo y decorar con brotes.</p>	



3.1.18 Arroz a la marinera



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Arroz a la marinera		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Preparar el mix de mariscos. Limpiar los langostinos. Lavar el arroz. Picar los pimientos, pasas y cebollín en <i>brunoise</i> .	Arroz a la marinera	Los mariscos se deben agregar al último de la preparación, para que el sabor del marinado no se desvanezca con los otros sabores.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Arroz a la marinera

Fecha:	18 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND . EST.	Precio U	Precio CU
0,050	Mix de mariscos	kg	0,050	100%	\$ 3,50	\$ 0,18
0,050	Marinada de maracuyá + hierba buena	kg	0,050	100%	\$ 0,98	\$ 0,05
0,050	Langostino	kg	0,035	70%	\$ 19,50	\$ 0,68
0,005	Achiote en polvo	kg	0,005	100%	\$ 2,50	\$ 0,01
0,010	Salsa de soja	l	0,010	100%	\$ 7,00	\$ 0,07
0,005	Pimiento verde	kg	0,004	80%	\$ 2,40	\$ 0,01
0,005	Pimiento rojo	kg	0,005	90%	\$ 2,75	\$ 0,01
0,005	Cebollín	kg	0,005	90%	\$ 1,38	\$ 0,01
0,005	Pasas	kg	0,005	100%	\$ 7,50	\$ 0,04
0,010	Crema de leche	l	0,010	100%	\$ 3,19	\$ 0,03
0,003	Sal fina	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
	Decoración					
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,182		Costo total		\$ 1,09
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,09	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none">1. Marinar los mariscos por 10 minutos.2. Cocinar el arroz.3. En un sartén calentar aceite con achiote y colocar los pimientos, cebollín y las pasas.4. Agregar el arroz, mezclar con la salsa de soja, crema de leche y sal.5. Agregar los mariscos, teniendo en cuenta que cada marisco tiene diferente tiempo de cocción.6. Esperar que el arroz tome una consistencia pastosa y se mezcle bien con todos los ingredientes.7. Servir y decorar con langostinos	



3.1.19 Trucha frita acompañada de crema de cebolla y emulsión de perejil



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Trucha frita acompañado de crema de cebolla y emulsión de perejil		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Limpiar y quitar las espinas del filete de trucha. Cocer julianas de cebolla perla. Deshidratar perejil.	Conchas en su jugo, con aire de limón.	



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Trucha frita acompañado de crema de cebolla y emulsión de perejil

Fecha:	18 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,040	Filete de trucha	kg	0,040	100%	\$ 12,33	\$ 0,49
0,050	Marinada de maracuyá + tomillo	kg	0,050	100%	\$ 0,73	\$ 0,04
0,005	Aceite vegetal	l	0,005	100%	\$ 3,10	\$ 0,02
	Crema					
0,020	Cebolla Blanca	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,002	Ajo	kg	0,002	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,015	Crema de leche	l	0,015	100%	\$ 3,19	\$ 0,05
0,005	Nuez moscada	kg	0,005	100%	\$ 25,00	\$ 0,13
	Emulsión					
0,030	Perejil	kg	0,015	50%	\$ 3,75	\$ 0,06
0,010	Limón	kg	0,003	30%	\$ 2,55	\$ 0,01
0,060	Huevo	kg	0,050	83%	\$ 2,93	\$ 0,15
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Aceite vegetal	l	0,020	100%	\$ 3,10	\$ 0,06
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
	Decoración					
0,002	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,227	Costo total		\$ 1,07	
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,07	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none">1. Limpiar cuidadosamente la trucha y sacar sus espinas.2. Agregar el marinado y dejar reposar por 15 minutos Crema de cebolla3. Cocinar la cebolla blanca por 10 minutos en agua con sal.4. Retirar el agua de la cocción y agregar crema de leche y batir hasta que quede una crema espesa.5. Agregar nuez moscada, y pimienta. Emulsión de perejil6. Batir el huevo con el perejil y agregar poco a poco en hilo el aceite vegetal hasta que la mezcla quede consistente y brillante7. Agregar sal y limón. Trucha8. Calentar el aceite vegetal a temperatura moderada.9. Colocar la trucha y freírla por 3 minutos cada lado.10. Colocar todas las preparaciones y combinarlas con pan tostado y servir.	



3.1.20 Camarones al panco en cama de acelga baby y salsa de tomate de árbol



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Camarones al panco en cama de acelga <i>baby</i> y salsa de tomate de árbol		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Limpiar los camarones. Lavar la acelga <i>baby</i> . Pelar el tomate de árbol. Preparar la harina, el panco y el huevo para realizar la apanadura.	Camarones al panco en cama de acelga <i>baby</i> y salsa de tomate de árbol.	Controlar el tiempo fritura de los camarones para que no se desnaturalicen y la apanadura no se desprenda.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Camarones al panco en cama de acelga baby y salsa de tomate de árbol

Fecha: 18 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,030	Camarón limpio	kg	0,030	100%	\$ 13,00	\$ 0,39
0,050	Marinada de taxo + menta	kg	0,050	100%	\$ 0,69	\$ 0,03
0,030	Panco	kg	0,030	100%	\$ 7,00	\$ 0,21
0,030	Harina de trigo	kg	0,030	100%	\$ 1,50	\$ 0,05
0,060	Huevo	kg	0,050	83%	\$ 2,93	\$ 0,15
0,060	Aceite vegetal	l	0,060	100%	\$ 3,10	\$ 0,19
0,060	Ajonjolí	kg	0,060	100%	\$ 10,00	\$ 0,60
	Guarnicion					
0,025	Acelga baby	kg	0,025	100%	\$ 15,00	\$ 0,38
0,005	Queso parmesano	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,030	Vinagre balsámico	l	0,030	100%	\$ 12,00	\$ 0,36
0,015	Azúcar blanca	kg	0,015	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
	Salsa					
0,050	Tomate de árbol	kg	0,050	100%	\$ 2,50	\$ 0,13
0,060	Huevo	kg	0,050	83%	\$ 2,93	\$ 0,15
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Aceite vegetal	l	0,020	100%	\$ 3,10	\$ 0,06
	Decoración					
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,514	Costo total		\$ 2,79	
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 2,79	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Empanizar los camarones y dejarlos marinar por 20 minutos 2. Preparar en diferentes bowls la harina de trigo, el panco y el huevo batido. Salsa de tomate de árbol 3. Cocinar el tomate pelado por 20 minutos. 4. Quitar la mitad del agua de cocción y dejar que se enfríen. 5. Batir el tomate junto con el agua, sal y pimienta. 6. Agregar un huevo y aceite vegetal hasta que quede la consistencia deseada. Vinagreta 7. Reducir el vinagre balsámico con azúcar y agua. 8. Si se desea se puede agregar algún de zumo de cualquier fruta 9. Esperar a que la consistencia sea manejable y ligera Camarones 10. Empanizar los camarones primero por harina, después por huevo y finalmente por el panco. 11. Calentar el aceite vegetal a temperatura alta 12. Sumergir los camarones en fritura profunda por 3 minutos. 13. Colocar en un plato hojas acelga baby , los camarones, ralladura de queso y finalmente la vinagreta 14. Servir acompañado de la salsa de tomate de árbol. 	



3.1.21 Mejillones en su jugo con aire de limón y emulsión de miel y mostaza



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Mejillones en su jugo con aire de limón y emulsión de miel y mostaza		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Lavar los mejillones. Abrir los mejillones y conservarlos en hielo. Sacar el zumo de limón. Separar la clara de la yema.	Mejillones en su jugo con aire de limón y emulsión de miel y mostaza.	Los mejillones se deben abrir mediante vapor, posteriormente se aplica el marinado y se termina la cocción después de tres minutos.



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Mejillones en su jugo con aire de limón y emulsión de miel y mostaza

Fecha:	18 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,100	Mejillones	kg	0,100	100%	\$ 6,00	\$ 0,60
0,040	Marinada de taxo	kg	0,040	100%	\$ 0,73	\$ 0,03
	Aire de limón					
0,030	Limón	kg	0,009	30%	\$ 2,55	\$ 0,02
0,030	Huevo	kg	0,025	83%	\$ 2,93	\$ 0,07
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
	Salsa					
0,015	Miel	kg	0,015	100%	\$ 15,50	\$ 0,23
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Huevo	kg	0,002	83%	\$ 2,93	\$ 0,00
0,002	Aceite vegetal	l	0,002	100%	\$ 3,10	\$ 0,01
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Mostaza	kg	0,002	100%	\$ 5,00	\$ 0,01
	Decoración					
0,020	Brotes varios	kg	0,013	65%	\$ 4,05	\$ 0,05
Cant. Producida:		0,226		Costo total		\$ 1,08
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,08	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Cuando los mejillones estén abiertos, colocar en cada uno el marinado, y dejar reposar por 15 minutos.</p> <p>Aire de limón</p> <p>2. Colocar en un sifón la clara de huevo, el zumo de limón, sal y pimienta.</p> <p>Para la salsa</p> <p>3. Reducir las fresas con azúcar y agua hasta que se forme una salsa no muy dulce.</p> <p>4. Pasar por un mixer y tamizar la salsa.</p> <p>Mini bolón de verde</p> <p>5. Cocinar el verde y pasarlo por un tamizador</p> <p>6. Agregar a la mezcla sal, pimienta, comino y queso rallado</p> <p>7. Dar forma de círculo y freírlo en aceite a alta temperatura por 5 minutos.</p>	



3.1.22 Almejas y calamar al grill acompañado de puré de papas



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Almejas y calamar al grill acompañado de puré de papas		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Lavar, limpiar y picar el calamar en rondelles. Limpiar las almejas y abrirlas. Cortar la piel de las papas y picarlas en cuartos.	Almejas y calamar al grill acompañado de puré de papas.	Limpiar cuidadosamente el calamar, asegurando que se desprenda toda la capa de piel muerta. Al momento de la cocción no tener el grill a temperatura elevada, para obtener una buena cocción de los géneros.



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Almejas y calamar al grill acompañado de pure de papas

Fecha:	18 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,080	Almeja	kg	0,080	100%	\$ 6,00	\$ 0,48
0,080	Calamar	kg	0,060	75%	\$ 6,25	\$ 0,38
0,050	Marinada de piña + menta	kg	0,050	100%	\$ 0,47	\$ 0,02
	Guarnición					
0,050	Papa chola	kg	0,050	100%	\$ 1,25	\$ 0,06
0,030	Queso crema	kg	0,030	100%	\$ 6,00	\$ 0,18
0,010	Crema de leche	l	0,010	100%	\$ 3,19	\$ 0,03
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	Decoración					
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,286	Costo total		\$ 1,16	
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 1,16	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Limpiar las almejas y abrirlas mediante vapor, colocar el marinado y dejar reposar por unos 5 minutos.</p> <p>2. Limpiar el calamar y cortar en rondelas, colocar el marinado y dejar reposar por 10 minutos.</p> <p>Puré de papa</p> <p>3. Cocinar la papa y retirar el agua, pasar por un tamizador y mezclar con queso crema, crema de leche, sal y pimienta, hasta lograr una masa consistente.</p> <p>Crocante:</p> <p>4. Cocinar yuca y pasarla por un tamizador, sin que quede un solo grumo.</p> <p>5. En un zilpad extender la yuca, colocar mantequilla y hornear por 7 minutos.</p> <p>Calamar y almejas</p> <p>6. Preparar la parrilla a fuego medio, colocar mantequilla y el marinado en el grill.</p> <p>7. Colocar el calamar por 5 minutos y los mejillones por 3 minutos hasta que estén en su punto de cocción.</p> <p>8. Servir todo acompañado con brotes y pimientos de colores.</p>	



3.1.23 Ceviche caliente de camarón



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía


Ficha de mise en place de: Ceviche caliente de camarón		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Limpiar los camarones. Picar la yuca en dados. Picar los pimientos en juliana. Pochar el tomate riñón. Hacer un fondo blanco de pescado	Ceviche caliente de camarón	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Ceviche caliente de camarón

Fecha:	18 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Ceviche					
0,100	agua	l	0,100	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,020	Cebolla blanca	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,010	Marinada de maracuyá + albahaca	kg	0,010	100%	\$ 1,37	\$ 0,01
0,050	Tomate riñón	kg	0,040	80%	\$ 1,20	\$ 0,05
0,100	Camarón limpio	kg	0,100	100%	\$ 13,00	\$ 1,30
	Guarnicion					
0,070	Yuca	kg	0,049	70%	\$ 1,95	\$ 0,10
0,050	Pimiento rojo	kg	0,045	90%	\$ 2,75	\$ 0,12
0,050	Pimiento verde	kg	0,040	80%	\$ 2,40	\$ 0,10
0,015	Mantequilla	kg	0,015	100%	\$ 8,00	\$ 0,12
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
	Decoración					
0,002	Flores varias	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,001	Achiote en polvo	kg	0,001	100%	\$ 2,50	\$ 0,00
Cant. Producida:	0,420		Costo total			\$ 1,83
Cant. Porción:	1		Costo por porción			\$ 1,83

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar los camarones y marinarlos por 10 minutos. 2. Pochar el tomate riñón, licuar con el agua de cocción y agregar sal. 3. Picar la cebolla en pluma y encurtir con sal y limón <p>Guarnición</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Cocinar la yuca hasta que esté suave 5. Saltear los pimientos a fuego alto con mantequilla, hasta que suelten sus jugos. <p>Camarones</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Cocinar los camarones por 3 minutos. 7. Mezclar la preparación de tomate junto con el agua de cocción de los camarones. 8. Servir el ceviche junto con la yuca, los pimientos y la cebolla. 9. El ceviche tiene que estar caliente junto con los camarones. 	



3.1.24 Filete de pescado en salsa agri dulce y quinotto negro



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Filete de pescado en salsa agri dulce y <i>quinotto</i> negro		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cortar una rodaja de piña en cuartos. Cortar el filete en trozos rectangulares, Remojar la quínoa. Cortar el mango en <i>brunoise</i> .	Filete de pescado en salsa agri dulce y <i>quinotto</i> negro	Conservar la cascara



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Filete de pescado en salsa agri dulce y quinotto negro

Fecha:	19 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,100	Filete de pescado	kg	0,100	100%	\$ 7,00	\$ 0,70
0,050	Marinada de piña + menta	kg	0,050	100%	\$ 0,47	\$ 0,02
	Guarnicion					
0,050	Quinoa	kg	0,050	100%	\$ 4,00	\$ 0,20
0,010	Tinta de calamar	l	0,010	100%	\$ 45,00	\$ 0,45
0,015	Crema de leche	l	0,015	100%	\$ 3,19	\$ 0,05
0,010	Sal fina	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,025	Agua	l	0,025	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Salsa					
0,030	Mango	kg	0,015	50%	\$ 6,00	\$ 0,09
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,015	Agua	l	0,015	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Ají					
0,020	Ají rocoto	kg	0,019	95%	\$ 1,31	\$ 0,02
0,020	Aceite vegetal	l	0,020	100%	\$ 3,10	\$ 0,06
0,020	Limón	kg	0,006	30%	\$ 2,55	\$ 0,02
0,020	Sal fina	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
	Decoracion					
0,050	Brotes varios	kg	0,033	65%	\$ 4,05	\$ 0,13
Cant. Producida:		0,398		Costo total		\$ 1,79
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 1,79

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Cortar el pescado en porciones grandes y marinar por 6 minutos</p> <p>Quinotto</p> <p>2. Cocinar la quínoa con agua agregándola en 3 tiempos, Agregar sal y pimienta.</p> <p>3. Ir agregando poco a poco la tinta de calamar hasta que la quínoa tome el color deseado.</p> <p>4. al terminar la cocción Agregar crema de leche y dejar que se espese.</p> <p>Salsa de mango</p> <p>5. Cocinar el mango con azúcar y agua.</p> <p>6. Licuar la mezcla hasta que no tenga grumos.</p> <p>7. Llevar de nuevo a cocción hasta que la consistencia sea la deseada.</p> <p>Salsa de ají</p> <p>8. Cocinar el ají por 5 minutos.</p> <p>9. Licuar junto con aceite, zumo de limón y sal</p> <p>10. Pasar por un tamizador y llevar nuevamente a cocción hasta que de un primer hervor.</p> <p>Pescado</p> <p>11. Hornear el pescado por 7 minutos.</p> <p>12. Servir todo y decorar con las salsas y brotes.</p>	



3.1.25 Michelada marinera



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía


Ficha de mise en place de: Michelada marinera		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Limpiar el camarón. Refrigerar la cerveza. Escarchar el vaso en el que se va a servir.	Michelada marinera	Conservar las colas con cascara.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Michelada marinera

Fecha:	19 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,040	Camarón limpio	kg	0,040	100%	\$ 13,00	\$ 0,52
0,040	Marinada de piña + albahaca	kg	0,040	100%	\$ 0,45	\$ 0,02
0,330	Cerveza rubia	l	0,330	100%	\$ 3,50	\$ 1,16
0,005	Tabasco	l	0,005	100%	\$ 25,00	\$ 0,13
0,005	Salsa inglesa	l	0,005	100%	\$ 15,00	\$ 0,08
0,015	Limón	kg	0,005	30%	\$ 2,55	\$ 0,01
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
	Decoracion					
0,002	Sal fina	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Limón	kg	0,002	30%	\$ 2,55	\$ 0,00
0,002	Pimienta negra	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
Cant. Producida:		0,438	Costo total			\$ 1,98
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,98

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar los camarones y marinarlos por 5 minutos. 2. En un vaso de cristal, colocar el tabasco salsa inglesa, zumo de limón, sal y pimienta y mezclar todo. 3. Agregar la cerveza rubia incorporando con la mezcla anterior. 4. Cocinar los camarones en agua por 3 minutos. 5. Decorar el vaso con sal, pimienta y limón. 6. Colocar los camarones en la parte superior del vaso. 7. Servirse consumiendo los camarones junto con la bebida. 	



3.1.26 Trucha al vapor con maduro y salsa de tamarindo



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Trucha al vapor con maduro y salsa de tamarindo		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Limpiar la trucha. Corta el filete de la trucha en rectángulos. Picar en rondelles el Puccini y dejarlos reposar en vinagre de manzana y azúcar	Trucha al vapor con maduro y salsa de tamarindo	



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Trucha al vapor con maduro y salsa de tamarindo

Fecha:	19 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,100	Filete de trucha	kg	0,100	100%	\$ 12,33	\$ 1,23
0,050	marinada de piña +tipo	kg	0,050	100%	\$ 0,43	\$ 0,02
	Guarnición					
0,015	Zanahorias baby	kg	0,015	100%	\$ 3,00	\$ 0,05
0,015	Zucchini	kg	0,014	90%	\$ 9,90	\$ 0,13
0,015	Tomate cherry	kg	0,015	100%	\$ 5,00	\$ 0,08
0,010	Queso parmesano	kg	0,010	100%	\$ 10,00	\$ 0,10
0,010	Acelga baby	kg	0,010	100%	\$ 15,00	\$ 0,15
	Salsa					
0,030	Tamarindo	kg	0,015	50%	\$ 11,25	\$ 0,17
0,030	Agua	l	0,030	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,015	Naranja	kg	0,005	30%	\$ 4,25	\$ 0,02
0,015	Azúcar blanca	kg	0,015	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
	Decoracion					
0,050	Brotes varios	kg	0,033	65%	\$ 4,05	\$ 0,13
Cant. Producida:		0,311		Costo total		\$ 2,09
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 2,09	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Limpiar la trucha y marinar por 10 minutos.</p> <p>Guarnición</p> <p>2. Cortar el zucchini en rondelles, y dejar reposar en agua.</p> <p>3. Cocinar la zanahoria baby por 5 minutos.</p> <p>4. Lavar las hojas de acelga</p> <p>5. Cocinar el plátano maduro y gratinarlo con queso parmesano.</p> <p>Salsa</p> <p>6. Sacar el zumo de tamarindo y cocinarlo con zumo de naranja azúcar y agua hasta que quede una salsa brillante y dulce.</p> <p>Trucha</p> <p>7. Cocinar la trucha durante 5 minutos.</p> <p>8. Servir y agregar la salsa de tamarindo encima del zucchini, tomate cherry y la acelga.</p>	



3.1.27 Filete de pescado y vegetales al horno



Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Filete de pescado y vegetales al horno		
Fecha: 1 de Marzo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cortar el filete de pescado en cuadros. Sacar la pulpa de la maracuyá. Picar en mitades el tomate <i>cherry</i> . Picar en julianas finas la cebolla.	Filete de pescado y vegetales al horno	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Filete de pescado y vegetales al horno

Fecha:	19 de octubre del 2018					
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,100	Filete de pescado	kg	0,100	100%	\$ 7,00	\$ 0,70
0,050	Marinada de kiwi+ hierba buena	kg	0,050	100%	\$ 0,61	\$ 0,03
	Guarnicion					
0,020	Tomate riñon	kg	0,016	80%	\$ 1,20	\$ 0,02
0,015	Cebolla morada	kg	0,014	90%	\$ 1,43	\$ 0,02
0,010	Sal fina	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,005	Ajo	kg	0,004	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,005	Camote amarillo	kg	0,005	90%	\$ 1,10	\$ 0,00
	Salsa					
0,030	Maracuyá	kg	0,012	40%	\$ 5,60	\$ 0,07
0,015	Azúcar blanca	kg	0,015	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,010	Mantequilla	kg	0,010	100%	\$ 8,00	\$ 0,08
	Decoracion					
0,050	Brotes varios	kg	0,033	65%	\$ 4,05	\$ 0,13
Cant. Producida:		0,268		Costo total		\$ 1,09
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 1,09

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Limpiar el pescado y cortar en porciones grandes 2. Vegetales 3. Picar el tomate y la cebolla morada en brunoise y mezclarlos con sal y ajo. 4. Colocarlos en un pirex y hornear por 10 minutos hasta que surten sus jugos. 5. Pelar el camote y cortarlo en dados y cocinarlo en agua con sal por 6 minutos. <p>Salsa</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Cocinar la maracuyá junto con el azúcar hasta reducir. 7. Al terminar la cocción, Agregar la mantequilla hasta obtener la consistencia deseada. <p>Pescado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Cocinar el pescado a vapor durante 5 minutos. 9. Ir agregando poco a poco el marinado durante la cocción del pescado. 10. Poner el tomate y la cebolla encima del filete de pescado. 11. Servir acompañado del camote y la salsa y decorar con brotes. 	

3.4 Validación de recetas

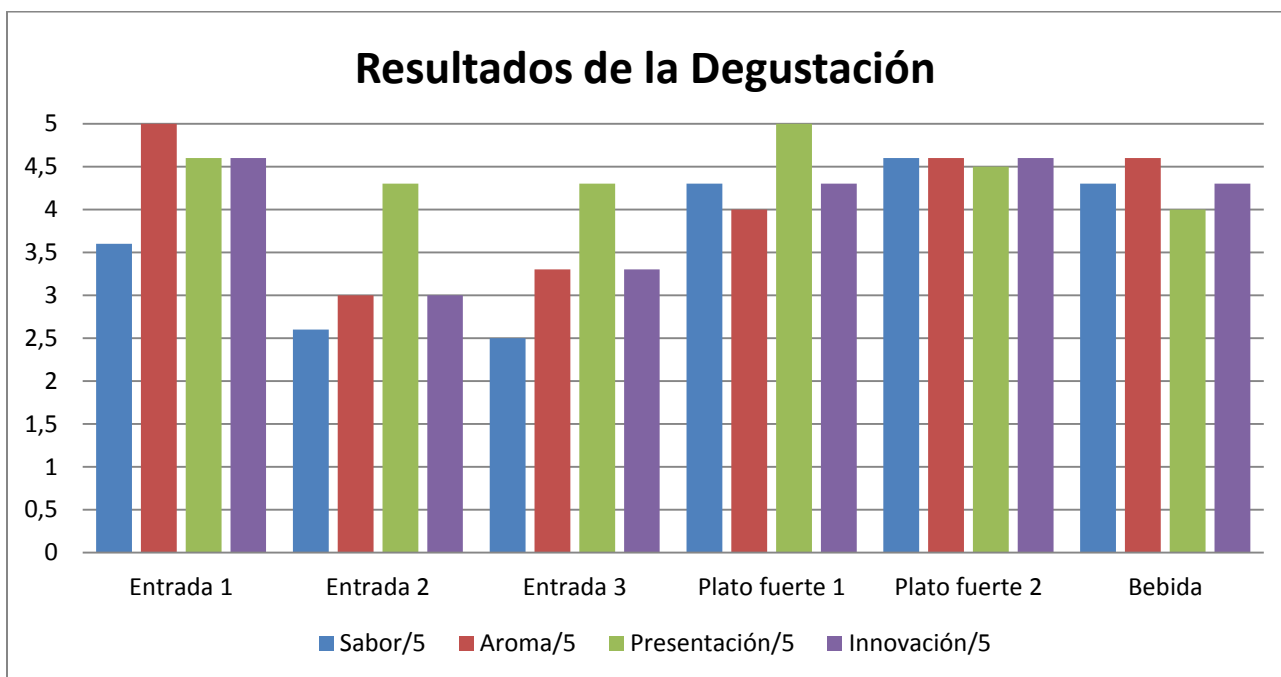
Tabla N° 11 Validación de las recetas

	Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
Entrada 1	3,6	5	4,6	4,6	17,8
Entrada 2	2,6	3	4,3	3	12,9
Entrada 3	2,5	3,3	4,3	3,3	13,4
Plato fuerte 1	4,3	4	5	4,3	17,6
Plato fuerte 2	4,6	4,6	4,5	4,6	18,3
Bebida	4,3	4,6	4	4,3	17,2

Fuente: Mg. David Quintero, Mg. Augusto Tosi, Mg. Oswaldo Webster.

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Gráfico No. 22 Resultados de la degustación



Fuente: Mg. David Quintero, Mg. Augusto Tosi, Mg. Oswaldo Webster.

Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta



La degustación se llevó a cabo el día miércoles 24 de abril del 2019 a las 12:00h en la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, ofreciendo un menú de seis tiempos divididos en:

Entradas:

Ceviche de concha con marinada de maracuyá y tomillo acompañado de arroz blanco, ensalada fresca y crocantes de plátano verde.

Locro de papa con camarones marinados en maracuyá y hierba buena acompañado de crocante de queso mozzarella y gotas de guacamole.

Ceviche de pescado caliente en marinada de piña y menta acompañado de arroz blanco y crocantes de plátano verde, camote y yuca.

Platos fuertes:

Trucha frita en marinada de kiwi y hierba buena acompañado de vegetales salteados, maduro cocinado con queso parmesano, y reducción de vinagre balsámico.

Arroz a la marinera en marinada de piña y albahaca.

Bebida:

Michelada marinera con marinada de tipo y taxo.

La degustación se realizó con la presencia de Docentes de la Universidad de Cuenca, pertenecientes a la Carrera de Gastronomía, el jurado está conformado por el Magister David Quintero (Tutor), Magister Augusto Tosi (Tribunal), Magister Oswaldo Webster.

Entre los aspectos para evaluar se encuentra el sabor, el aroma, la presentación y la innovación cada uno de ellos será calificado sobre 5 puntos obteniendo un total de 20 puntos por cada preparación. Para realizar el análisis de dichas calificaciones se realizara una suma total, y se realizara una regla de 3 para tener el resultado final sobre 5 perteneciente a cada ítem antes mencionado, obteniendo un único resultado sobre 20 puntos de esta manera se obtuvieron los siguientes resultados.

El resultado más alto con respecto a las entradas pertenece al Ceviche de concha con marinada de maracuyá y tomillo acompañado de arroz blanco, ensalada fresca y crocantes de plátano verde y yuca, con una calificación de 17,8/20 en el cual se recomienda equilibrar los sabores de la marinada, para que de esta forma el tomillo no opaque el sabor de la maracuyá, la segunda entrada que es un Locro de papa con camarones marinados en maracuyá y hierba buena acompañado de crocante de queso mozzarella y gotas de guacamole obtuvo una nota de 12,9/20 en el que se nos recomienda intensificar el sabor de la marinada ya que la papa absorbe y neutraliza los sabores, se debe buscar un equilibrio en el momento de refrito de la preparación.

El plato fuerte con mayor puntaje fue Arroz a la marinera en marinada de piña y albahaca, con una nota de 18.3/ 20, en el que se recomienda intensificar el sabor del arroz para que resalte más el de los mariscos usados dentro de ese plato, el plato fuerte con menor puntaje fue Trucha frita en marinada de kiwi y hierba buena acompañado de vegetales salteados, maduro cocinado con queso parmesano, y reducción de vinagre balsámico con una nota de 17,3/20 en el cual se recomienda tener en cuenta el equilibrio de sabores. Y por último se ofreció una michelada marinera en la cual la crítica de los jurados fue muy buena destacando que la combinación del tipo y del taxo es exquisita.

Figura N° 35 Degustación



Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta

Figura N° 36 Degustación del jurado



Realizado por: María José Contreras Astudillo, Margarita Isabel Cornejo Peralta



Conclusiones

Para la elaboración de marinados se necesitan procedimientos sencillos e ingredientes básicos, pero con la combinación de frutos cítricos y hierbas aromáticas estos procedimientos varían, se necesita mayor elaboración y preparación para que todos los ingredientes combinen de una manera correcta para que el sabor final sea el adecuado y a su vez armonice con el sabor de los pescados y los mariscos.

En el momento de la experimentación, se encontraron varias dificultades debido a la enzima que se encuentra en las frutas cítricas, especialmente en la piña, en donde su enzima llamada bromelina se encarga de descomponer las proteínas del género, por lo que dañan su textura y lo puede llegar a estropear por completo.

El sabor del taxo y el kiwi no resalta mucho al momento de combinar con el resto de ingredientes, ya que son frutas cítricas pero no tienen un sabor potente. Se obtuvo buenos resultados al combinarlos con camarón y trucha, marinando con porcentajes pequeños, teniendo en cuenta que el taxo tiene propiedades extrínsecas y si se lo aplica en grandes cantidades puede generar un mal sabor al paladar y las semillas del kiwi generan una sensación de picor.

Después de haber realizado la degustación del grupo focal se obtuvo una buena aceptación por parte de los participantes, se puede decir que la combinación de frutas y hierbas aromáticas en pescados y mariscos resultó agradable al paladar de los participantes y estarían dispuestos a probar más recetas con cada variedad de marinado.



Recomendaciones

La fruta se debe limpiar correctamente y extraer el sumo o la pulpa para mezclar con la hierba aromática en donde se utiliza solo la hoja y que esta combinación sea armonizada, que se sientan los dos sabores sin que ninguno resalte más.

Se realizaron diferentes tipos de preparaciones para disminuir la acidez de la piña, sin embargo al combinar con la proteína, la enzima de la piña desnaturizaba inmediatamente al género, por lo que al realizar una cocción a la fruta con algún tipo de edulcorante, su acidez rebaja y así se puede marinar de una mejor manera, considerando que el marinado una vez puesto sobre el género no puede sobrepasar los 15 minutos de reposo.

Para lograr un buen resultado con los marinados de kiwi y taxo, es recomendable aplicarlos en pescados y mariscos con sabores suaves, ya que de esta manera se puede obtener una buena combinación entre las frutas y los géneros, evitando que el sabor sea muy concentrado y no genere buenas sensaciones al gusto.

En la degustación en el grupo focal hubieron ciertos géneros que tuvieron una sobre cocción, por lo que al aplicar los marinados en pescados y mariscos estos géneros obtienen una previa cocción debido al cítrico de la fruta, por esta razón el tiempo de cocción será menor al tiempo normal.



Bibliografía

- Xargayó, M., Lagares, J., Fernández, E., Borell, D., & Junca, G. (26 de Agosto de 2010). *Metalquimia*. Recuperado el 26 de Noviembre de 2018, de Marinado por efecto “spray”: una solución.
- Bradford, M. (2001). *Las verduras del mar Algas*. Barcelona: Oceano, S.A .
- Centeno, J. M. (1999). *Cocina Profesional 1*. Madrid: Paraninfo.
- Chefuri. (10 de Febrero de 2013). *Chefuri.com tu comunidad gastronómica*. Recuperado el 11 de Noviembre de 2018
- Coello, M. G. (2014). *La química del arte Culinario*. Vigo.
- contributors, E. (23 de Junio de 2015). *Pescados*. Recuperado el 22 de mayo de 2019
- Cordoba mi Granja. (2016). *Aromaticas*. Cordoba.
- Grimes, L. (2005). *Cocina Completa Le Cordon Bleu*. España: EVERGRAFICAS, S. L.
- Gutierrez, A. M. (2011). *Las Buenas Hierbas*. UK: Parragon.
- Hernandez, J. (28 de Septiembre de 2018). *Wikipeces*. Recuperado el 02 de Diciembre de 2018
- Intermediati Technology Development Group. (1999). *Procesamiento de Pescados*. Peru: ITDG.
- M. E. EDITORES. (1996). *COCINA*. España: Editores, S.L.
- Parra, P., & Cameroni, M. (2016). *Hierbas Aromaticas y Especies*. Argentina: Cordoba.
- Perez Castaño , V. (2008). *Cocina Creativa o de autor*. Paraninfo. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IKBQAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=gastronomia+cocina+de+autor&ots=v7fF9R9Rb0&sig=Sw5KtBKWnilFNBQg1t7YOxzo2dA#v=onepage&q=gastronomia%20cocina%20de%20autor&f=false>
- Roux, M. (2006). *Salsas, dulces y saladas, clásicas y modernas*. Barcelona: Quadrille Publishing Ltd.
- Teubner, C. (1992). *El gran libro del Pescado*. España: EVEREST,S.A.



Teubner, O., Miessmer, A., & Butcher, H. (2004). *Enciclopedia Practica de Cocina Frutas*. España: EVEREST S. A.

Valenzuela, A. (2005). EL SALMON: UN BANQUETE DE SALUD. *Revista chilena de nutrición*, 32. Recuperado el 1 de Diciembre de 2018, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182005000100001&script=sci_arttext&tlng=en

Villegas, M. (2002). *Á la Carte*. Colombia: Villegas Asociados.

Wright, J., & Treuille, E. (1997). *Le Cordon Bleu Guia Completa de las Tecnicas Culinarias*. Italia.

Wright, J., & Treuille, E. (2003). *Tecnicas Culinarias Le Cordon Bleu Pescados y Mariscos*. Barcelona: Edigraf, S. A.

FAO. El pescado fresco: su calidad y cambios de su calidad, "Cambios post-mortem en el pescado". "Guía para la calificación de frescura" EEC in Fisheries Technical Paper (1999).



Anexos

Encuesta

La encuesta se realizó a un grupo de 50 personas de manera virtual, la misma que servirá para obtener información certera en cuanto a los distintos tipos de marinados, el formato de la encuesta realizada es el siguiente:

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA



Esta encuesta se realizará con el fin de obtener datos certeros, que ayudaran a la ejecución del proyecto de intervención, “PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y MARISCOS A BASE DE FRUTOS CITRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI Y TAXO, EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMATICAS”, previo a la obtención del título de graduación.

Sexo

Masculino

Femenino

Edad

De 18 a 24

De 25 a 30

De 31 a 36

De 37 a 42

De 43 en adelante

¿Consume usted pescados o mariscos?



Si

No

¿Con que frecuencia consume mariscos?

Una vez por semana

De 2 a 3 veces por semana

3 veces o más

¿Ha escuchado sobre el término marinados?

Si

No

¿Qué tipo de ingredientes utiliza para condimentar cuando prepara pescados o mariscos? Escoja solo 4 ingredientes:

Limón

Sal

Vinagre

Vino

Aceite

Cerveza

Ajo

Mostaza

Miel

Frutas

Hierbas aromáticas



Espicias aromáticas

¿Le gustaría probar marinados para pescados y mariscos, realizados a base de una combinación de frutas cítricas y hierbas aromáticas?

Si

No

¿Qué marinado le gustaría probar en la preparación de pescados o mariscos? Escoja 3:

Maracuyá + hierba buena

Maracuyá+ albahaca

Maracuyá + tomillo

Taxo + menta

Taxo + tipo

Piña+ menta

Piña+ albahaca

Piña+ tipo

Kiwi+ hierba buena

Kiwi + tomillo



Anexo 2

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA



Evaluación del Grupo Focal con respecto al tema del Proyecto de Intervención: “PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMATICAS”.

Señale dentro del círculo según su criterio:

Fruta	Hierba aromática	Género	Sabor	Aroma
Piña	Menta	Corvina	<input type="radio"/> Excelente	<input type="radio"/> Excelente
			<input type="radio"/> Bueno	<input type="radio"/> Bueno
			<input type="radio"/> Regular	<input type="radio"/> Regular
			<input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Malo
	Albahaca	Trucha	<input type="radio"/> Excelente	<input type="radio"/> Excelente
			<input type="radio"/> Bueno	<input type="radio"/> Bueno
			<input type="radio"/> Regular	<input type="radio"/> Regular
			<input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Malo
	Tipo	Camarón	<input type="radio"/> Excelente	<input type="radio"/> Excelente
			<input type="radio"/> Bueno	<input type="radio"/> Bueno
			<input type="radio"/> Regular	<input type="radio"/> Regular
			<input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Malo



Fruta	Hierba aromática	Género	Sabor	Aroma
Taxo	Menta	Camarón	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo
	Tipo	Trucha	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo
Fruta	Hierba aromática	Género	Sabor	Aroma
Kiwi	Hierba buena	Calamar	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo
	Tomillo	Pescado	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo	<input type="radio"/> Excelente <input type="radio"/> Bueno <input type="radio"/> Regular <input type="radio"/> Malo

Observaciones y recomendaciones:

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Validación de recetas



Universidad De Cuenca

Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Carrera De Gastronomía

**PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y
MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI
Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMÁTICAS**

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 1:	Ceviche de concha con marinada de maracuyá y tomillo.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
3	5	4	4	16
Observaciones:	Tomillo opaca al maracuya, equilibrio sabores.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 2:	Locro de papa con camarones marinados en maracuyá y hierba buena.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
2	3	3	3	11
Observaciones:	Papa absorbe sabores, la decoración debe ser con mas altura, buscar equilibrio en el entorno de la preparación.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 3:	Ceviche de pescado caliente en marinada de piña y menta.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
1,5	2	3	2	8,5
Observaciones:	Marinada Floja, el caldo opaco a todo, el eslabado paselo y piente característicos			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte 1:	Trucha Frita en marinada de kiwi y hierba buena.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4,5	4	5	3	16,5
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte 2:	Arroz a la marinera en marinada de piña y albahaca.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	4	3,5	4	15,5
Observaciones:	Trucha de dar persistencia al arroz, Puede ahumarse o masover en seco... el plato es el adecuado para la presentación			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Bebida 1:	Michelada marinera en marinada de tipo y taxo.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4,5	5	4	4,5	18
Observaciones:				



Universidad De Cuenca

Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Carrera De Gastronomía

**PROPUESTA DE ELABORACIÓN DE MARINADOS PARA PESCADOS Y
MARISCOS A BASE DE FRUTOS CÍTRICOS COMO: MARACUYÁ, PIÑA, KIWI
Y TAXO EN COMBINACIÓN CON HIERBAS AROMÁTICAS**

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 1:	Ceviche de concha con marinada de maracuyá y tomillo.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	5	5	5	19
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 2:	Locro de papa con camarones marinados en maracuyá y hierba buena.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
3	3	5	3	14
Observaciones:	la combinación no considero que sea la ideal.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada 3:	Ceviche de pescado caliente en marinada de piña y menta.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
3	4	5	4	16
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte 1:	Trucha Frita en marinada de kiwi y hierba buena.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	4	5	5	18
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte 2:	Arroz a la marinera en marinada de piña y albahaca.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Bebida 1:	Michelada marinera en marinada de tipo y taxo.			
Sabor/5	Aroma/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	4	4	4	16
Observaciones:				